नवजवानों की समस्याऐं और उनका हल

डा० अली असग़र चौधरी

मकतबा अल हसनात

नवजवानों की समस्याएँ और उनका हल

अली असग़र चौधरी

अल हसनात बुक्स प्रा० लि०

विषय-सूची

लेखक की बात

इंसानी ज़िंदगी का पहला दौर जिसे लड़कपन कहते हैं, बिला शुबा (निस्संदेह) सुनहरी दौर है जिसकी हसीन (प्यारी) यादें आख़री सांस तक हमेशा तरो-ताज़ा रहती हैं।

यह तूफ़ानों, वलवलों, उमंगों और आरज़ुओं का ज़माना है, इसी दौर में आदतें बनतीं और बिगड़ती हैं, जज़्बात मचलते और आरज़ुएं बेचैन रहती हैं। यही वह ज़माना है जब जज़्बाती और जिंसी हैजान नौजवानों को तरह-तरह की उलझनों और परेशानियों में मुब्तला कर देते हैं, और अगर इस क़िस्म के हालात में उनकी मुनासिब रहनुमाई न की जाए तो उनकी ज़िंदगी तबाह हो जाने का अंदेशा रहता है। मगर रहनुमाई करते वक़्त अक्सर नाज़ुक मुक़ाम ऐसे भी आते हैं जहाँ बाप बेटे का साथ नहीं दे सकता और उस्ताद शागिर्द के सामने ख़ामोश हो जाता है। इसलिए नौजवान ख़ुद ही किसी हद तक बेबस पाकर अपनी मर्ज़ी से इरादे व अमन की वह राहें मुंतख़िब कर लेता है, जिन पर चंद क़दम चलने के बाद ही उसे महसूस होने लगता है कि "जवानी बेशक दीवानी होती है।" और यही अहसास की ज़ेहनी उलझनों का बाइस बन जाता है।

सदरे मुदर्रिस होमियो डॉक्टर होने की हैसियत से मैं अपने पच्चीस साला मुशाहेदात की बिना पर निहायत बसोक़ से कह सकता हूं कि नौजवानों को ज़ेहनी, रूहानी और अख़्लाक़ी रहनुभाई की जिस क़दर ज़रूरत इस ज़माने में होती है, जवान हो जाने के बाद उसकी इतनी ज़रूरत बाक़ी नहीं रहती, लेकिन हमारे क़ौमी अदब में इस मौज़ू पर मुनासिब लिट्रेचर की बेहद कमी है, क्योंकि जो किताबें इस मौज़ू पर किसी-न-किसी तरह से लिखी गई हैं, उनमें

नफ़्सियात और अख़्लाक़ियात पर अलग-अलग किताबें तो मौजूद हैं, मगर उनका अंदाज़े बयान नौजवानों को न तो मुतास्सिर करता है और न ही इन्हें कोई फ़ायदा पहुचा सकता है, क्योंकि इसमें मसाल को 'दावत' का रंग दिया जाता है और अख़्लाक़ियात के लिए बड़े मुश्किल अल्फ़ाज़ इस्तेमाल किए जाते हैं, जिन्हें पढ़ते हुए नौजवान बोरियत महसूस करते हैं।

हमने इस किताब में नौजवानों की ज़ेहनी, अख़्लाक़ी और जिस्मानी सेहत व तंदुरुस्ती के साथ-साथ, उनकी जिंसी मसाइल का इस्लामी हल भी पेश किया है और इस बात की पूरी-पूरी कोशिश की है कि नौजवान के हर क़िस्म के मसाइल उन ज़बान में लिखें और समझाए जाए, ताकि वह इससे ख़ातिर-ख़्वाह फ़ायदा उठा सकें।

हमारा यह दावा है कि बाप बेटे को, उस्ताद शगिर्द को, भाई भाई को और दोस्त दोस्त को, यह किताब तोहफ़े के तौर पर देकर अपना अख़्लाक़ी फ़र्ज़ पूरा कर सकता है क्योंकि उसे पढ़ने के बाद इंशाअल्लाह कोई नौजवान ग़लत रास्ते इख़्तियार नहीं करेगा, बल्कि दूसरों को भी ऐसी राह पर चलने से रोक देगा।

अल्लाह तआला हमारी इस कोशिश को क़ुबूल फ़रमाए और नौजवानों को इससे फ़ायदा उठाने की तौफ़ीक़ अता फ़रमाए।

अली असग़र चौधरी
आराइन हाऊस
मुहल्ला-अल्लाह यार
टंडु आदम, ज़िला-सांगढ़
सिन्ध (पाकिस्तान)

2 जमादि उस्सानी 1401 हिजरी
7 अप्रैल 1981 ईस्वी

नौजवानों से ख़िताब

मेरे नौजवान दोस्तो, आप इस वक़्त ज़िंदगी के दो राहें पर खड़े हैं, जिसकी एक तरफ़ तो दुनिया की दिल फरेबियां (धोखाधड़ी) आपको दावत दे रही हैं और दूसरी तरफ़ ज़िम्मेदारियाँ आपकी मुन्तज़िर (प्रतीक्षा) हैं। आप अपने अंदर उम्मीदों, उमंगों और वलवलों का तूफ़ान पाते हैं और रंग-बिरंगी आरज़ुएं (इच्छाएं) आपको बेचैन किए देती हैं, परन्तु इन आरज़ुओं को पालने और पूरा करने में आप अक्सर नाकाम (असफल) रहते हैं, क्योंकि हर आरज़ू की तकमील (पूर्ति) आपके बस की बात नहीं है और न यह दुनिया आपकी मर्ज़ी के मुताबिक़ चल सकती है। इसलिए आप अक्सर बेबस होकर रह जाते हैं और हसरतो-यास (अभिलाषा) से पुकार उठते हैं—

"इक जान नातवां है हर सू अज़ाबे ज़िंदगी।"

या कभी-कभी ग़ालिब का यह शेर पढ़कर बेहद उदास हो जाते हैं—

"हज़ारों ख़्वाहिशें ऐसी कि हर ख़्वाहिश पे दम निकले,
बहुत निकले मेरे अरमान लेकिन फिर भी कम निकले।"

दुनिया इस वक़्त आपको ख़ुशनुमा फूलों का गुलज़ार (बगीचा) मालूम होती है, क्योंकि आप जवान हैं और जवानी दीवानी होती है, जो किसी ज़िम्मेदारी को कुबूल नहीं करती, बल्कि इस दीवानेपन में अख़्लाक़ व आदाब (चरित्र) की तमाम हदूदों (सीमाएं) को फ्लांग जाती है, मगर समाजी, अख़्लाक़ी और मज़हबी (धार्मिक) पाबंदियाँ क़दम-क़दम पर आपकी राह रोकने के लिए मौजूद हैं। ताहम (यद्यपि) इस इतनी बड़ी दुनिया में आप अपनी मर्ज़ी के मुताबिक़

(अनुसार) बहुत कुछ करना चाहते हैं। मिसाल के तौर पर आप चाहते हैं कि :

(1) हसीन तसव्वुरात और रंगीन ख़्यालात की दुनिया में खोये रहें और कोई इसमें ख़लल (विघ्न) अंदाज़ न हो सके। इस तरह आप फ़र्ज़ी जन्नत (काल्पनिक स्वर्ग) के मज़े लूटते रहें।

(2) आपकी जेब हर वक़्त दौलत से भरी रहे, आसमान से जरो-जवाहरात (सोने-भूषण) की बारिश होती रहे। आप 'क़ारून' के ख़ज़ानों के मालिक बन ज़ाएं, फिर जब और जहां चाहे बेदरीग़ (बिना दु:ख से) रुपया ख़र्च करें और आपके इन ख़ज़ानों में कोई कमी न आए, ताकि आपको मेहनत करके कमाना न पड़े। दूसरे आपको इस तरह ख़र्च करने से रोकने वाला कोई न हो। आपके पास अलाउद्दीन का चिराग़ हो और आप हर वक़्त ऐश करते रहें।

(3) माँ-बाप, दोस्त-अहबाब, समाज बल्कि ख़ुद हुकूमत भी आपके मश्विरों पर अमल करे। किसी को आपसे इख़्तिलाफ़ (विवाद) की ज़रूरत (साहस) न हो और आपके हुक्म को मानना करना हर कोई मनुष्य अपनी भलाई समझे।

(4) समाज का हर व्यक्ति आपकी ज़हनी सलाहियतों का क़ायल (अधीन) होकर बिना चूँ व चिरा आपको लीडर मान ले।

(5) आपकी शख़्सियत हर मैदान में नुमाया हो। अख़बारों में आपकी तस्वीरें और तक़रीरें (भाषण) छपा करें। महफ़िलों (सभाओं) में आपका चर्चा हो। चिलमनों की ओर से आपको देखा जाए। जिस मजलिस (सभा) में आप जाएं वहां आपका गर्मजोशी से इस्तक़बाल (स्वागत) हो और सिर्फ़ आप ही का ज़िक्र (चर्चा) हो। गोया आप ही "शाह बहराम" हों और आप ही ताजुल मुल्क (देश के मुकुट) हों।

(6) आप फ़िल्मी हीरो बन जाएं। नामवर (प्रसिद्ध) आशिक़

हों। जहां किसी से नज़रें चार हों, महबूब खट से आपके पांव में आ गिरे। खेल का मैदान हो या बिसाते-सियासत (राजनीति का क्षेत्र), सहाफ़त (साहित्यकार) की दुनिया हो या शेरो अदब (नम्रता) का आसमां। आप हर जगह मुनव्वर (दीपक) और माहेताबां (चंद्रमा) बनकर चमकते रहें।

(7) ज़िम्मेदारी का बोझ किसी सूरत में भी आपके कंधों पर न डाला जाए और इम्तिहान जैसा ज़हर का प्याला किसी सूरत में आपके सामने न लाया जाए, बल्कि बेफ़िक्री और खिलंडरेपन की हर सूरत को आपके लिए मुमकिन बनाया जाए।

(8) आपके पास हेलीकाप्टर, हवाई जहाज़, स्कूटर या कार हो। दोस्तों का ताईफ़ा (गिरोह) आपके साथ हो। आप दुनिया भर की सैरो-सियाहत करते फिरें और इस सिलसिले में कोई रुकावट मुश्किल या उलझन पैदा न हों।

(9) आप सदा तन्दुरुस्त और जवान रहें। आपकी जवानी हर वक़्त जगमगाती रहे। ख़ूबसूरती, आपकी लौंडी (दास) बनकर रह जाए। जाज़ेबिय्यत (प्रलोभन) आप पर निसार (कुर्बान) हो और आप ख़ुशो-ख़ुर्रम (आनंदित) रहें।

(10) दुनिया भर की दिलचस्प किताबें, चटपटे नाविल और रंगीन रौमानी अफ़सानों (कथाओं) के मजमुए (संग्रह) हर वक़्त आपकी मेज़ पर मौजूद रहें, ताकि आप उनका लुत्फ़ उठाते रहें।

(11) आप हों, आपके दोस्त-अहबाब हों। खाने-पीने के ख़ुश ज़ायके और चटपटे सामान हों, रंगीन महफ़िलें हों और उन महफ़िलों की जान यानी जाने जानान (सार) हों, जिसमें आप लीन रहें।

(12) हालात और उम्र की जिन रंगीनियों से आप गुज़र रहे हैं, वह हमेशा क़ायम रहें।

मेरे अज़ीज़ (प्यारे) दोस्तो, यह है आपकी आरज़ुओं का एक धुंधला-सा अक्स (प्रतिबिंब) लेकिन मैं आपको एक तलख़ (कड़वी) हक़ीक़त (वास्तविकता) से आगाह (अवगत) कराना चाहता हूं और वह यह है कि ख़्वाबों की इस दुनिया के बहुत क़रीब वह जीती-जागती और महसूस होने वाली दुनिया भी मौजूद है, जिसे कुछ लोग दुखों का घर, दारुल अमल, आख़िरत (भविष्य) की खेती, मोमिन के लिए क़ैदख़ाना और ऐसे ही कई दूसरे नामों से पुकारते हैं और ऐसा कहने वाले वह उम्ररसीदा (वृद्ध) और तजुर्बेकार (अनुभवी) लोग होते हैं, जो अपनी भरपूर जवानी में आप ही की तरह दुनिया में सिर्फ़ रंगीनियां ही ढूंढते रहे और जब जवानी गुज़र गई तो हसरत (पश्चात्ताप) से पुकार उठे—

"जो कुछ कि देखा ख़्वाब था, जो सुना अफ़साना (कहानी था।"

याद रखिए, यह दुनिया फ़र्ज़ी जन्नत नहीं है। इसमें दुख और सुख इस तरह मिले हुए हैं जिस तरह हमारी रूह (आत्मा) और हमारा बदन आपस में जुड़े हैं। इस दुनिया की थोड़ी-सी ज़िंदगी में आपको बहुत कुछ करना है और साथ ही यह शक्ल (स्थिति) भी दरपेश (सामने) है कि सब कुछ आपकी मर्ज़ी (स्वेच्छा) के मुताबिक़ नहीं हो सकता, क्योंकि जिस मुल्क, समाज और ख़ानदान में आप रहते हैं, उसकी तरफ़ से आप पर कुछ पाबंदियाँ भी लागू होती हैं, जिनको तोड़ना आपके लिए अत्यधिक ख़तरनाक हो सकता है। आपने देखा होगा कि जो शख़्स (मनुष्य) ट्रैफिक के नियमों का विरोध करता है वह किसी वक़्त बस या ट्रक के नीचे कुचल जाता है। इसी तरह जो आदमी मुल्क व मिल्लत (दीन) की तरफ़ से आयद करदा (लागू) पाबंदियों का विरोध करता है वह दुनिया में भी तुच्छ होता है और आख़िरत में भी दुष्ट बन जाता है।

आपकी ख़ुदसरी (प्रतीपता), सरकशी और बग़ावत (विद्रोह) का असर न सिर्फ़ आपकी ज़ात (संतति) तक महमूद (सीमित) रहता है, बल्कि इसका असर आपके ख़ानदान और मुल्क पर भी पड़ता है। इसलिए कोई भी आपको स्वतंत्र ऊंट की तरह छोड़ने के लिए तैयार नहीं हो सकता। आपकी तमाम आरज़ुएं सिर्फ़ उसी सूरत में पूरी हो सकती हैं, जबकि आपके पास वक़्त और पैसा हो और विस्तृत इख़्तियारात (अधिकार) हों। मगर ज़ाहिर है यह सब चीज़ें आपकी पहुँच से बाहर हैं। वक़्त किसी के रोकने से नहीं रुका। पैसा बग़ैर मेहनत से हासिल नहीं हो सकता और इख़्तियारात रखते हुए भी इन्सान अपनी हर ख़्वाहिश पूरी नहीं कर सकता।

मेरे नौजवान दोस्तो, आप इस वक़्त ज़िंदगी के पुरफ़रेब (कपटयुक्त) वादी (घाटी) के सामने खड़े हैं। यह उमर का वह हसीन (प्यारा) हिस्सा है, जिसकी याद मरते दम तक नहीं भूलती। आपके सामने रंगा-रंग की दिलचस्पियां हैं। मगर इस वादी में दूर-दूर तक पगडंडियां भी दिखाई देती हैं और हर पगडंडी पर कई-कई मोड़, जिन्हें आप ताज्जुब से देख रहे हैं। इस वक़्त आपको दोस्तों की अशद (अत्यधिक) ज़रूरत है, ताकि वह हर मंज़िल और हर मोड़ पर आपका साथ दे सकें। हर परेशानी में दिलजोई कर सकें। हर उलझन में आप उनसे रहनुमाई (दिशा-निर्देश) हासिल कर सकें। आपको ख़ुश देखकर वह भी ख़ुशी के नारे लगाएं और ग़म के लम्हात (क्षणों) में आगे बढ़कर आपको सहारा दे सकें। लेकिन मुश्किल यह है कि आपको ऐसे दोस्त कम ही मिलेंगे, जो हक़ीक़ी (वास्तविक) मायनों में दोस्त कहलाने के योग्य हों। इसकी वजह यह है कि इस दुनिया में मतलबपरस्त (स्वार्थी) और बेवफ़ा लोग दोस्तों का रूप इख़्तेयार (धारण) कर लेते हैं। दरअसल ऐसे ही दोस्तों के बहरूप में शैतान वार करता है। यही दोस्त गुमराह

(दुराचारी) करते हैं, क्योंकि ऐसे नामनिहाद (मुट्ठीभर) दोस्त आपको दुनियावी ऐशो-इशरत का लालच देकर कपट का जाल फैलाते हैं और आप जैसे मासूम नौजवानों को फांस लेते हैं। अगर ख़ुदा-न-ख़्वास्ता (ईश्वर न करे ऐसा हो) आप ऐसे दग़ाबाज़ों (पाखंडियों) के जाल में एक बार फंस गए, ख़्वाह (चाहे) नादानी से ही क्यो न फंस जाएं तो फिर आपको गुमराही, बीमारी, ज़िल्लत (नीचता), परेशानी, मुफ़लिसी (दरिद्रता), नाकामी (असफलता) और बर्बादी की गहराइयों में छोड़कर इस तरह आंखें फेर लेंगे। गोया आपसे कभी परिचय ही न था या आप कभी उनके दोस्त ही न थे, फिर वह भूलकर भी आपकी तरफ़ मुतवज्जह (ध्यान) न होंगे, बल्कि किसी दूसरे शिकार की तलाश में चल खड़े होंगे।

दोस्त की ज़रूरत

ज़िंदगी गुज़ारने के लिए आपको यक़ीनन दोस्त की ज़रूरत पड़ती है और आप दोस्त के बग़ैर रह भी नहीं सकते। दरअसल राज़ की बातें कहने, दुख-दर्द का माजरा सुनाने और हंसी-ख़ुशी में शरीक होने के लिए दोस्त की बहुत ज़रूरत होती है, क्योंकि इन नाज़ुक लम्हात (क्षणों) में आपका भाई भी आपके काम नहीं आ सकता, बल्कि आपको उससे राज़दारी ही बरतनी पड़ती है, ताकि वह आपकी पोशीदा (गुप्त) सरगर्मियों (उत्साहों) से वाक़िफ़ (परिचित) न हो सके। इसलिए यह एक हक़ीक़त है कि बेतकल्लुफ़ राज़दार और विश्वसनीय दोस्त के बग़ैर यह दुनिया उदास और वीरान नज़र आने लगती है।

दोस्त और दोस्ती

दानाओं (बुद्धिमानों) ने दोस्तों के मुताल्लिक़ चंद निहायत

(अत्यधिक) क़ीमती बातें कही हैं, जिन्हें हम आपकी रहनुमाई (दिशा-निर्देश) के लिए दर्ज करते हैं। अक़्लमंदों ने कहा है—

(1) भाई बाज़ू (भुजा) होते हैं और दोस्त दिल और दिल के बग़ैर कोई इंसान ज़िंदा नहीं रह सकता, ख़्वाह उसके बाज़ू मौजूद ही क्यों न हों।

(2) दोस्त दो को एक और एक को ग्यारह बना देता है।

(3) दोस्त ऐसे भेदों से भी वाक़िफ होता है, जिनके मुताल्लिक़ घर वालों को गुमान (संदेह) तक नहीं होता।

(4) दोस्त वह नहीं जो दस्तरख़्वान पर आपके साथ मौजूद न हो, बल्कि दोस्त तो वह है जो हर मुश्किल में आपका साथ दे।

(5) दोस्त हमेशा अच्छा मश्विरा (सलाह) देता है।

(6) नेक और वफ़ादार दोस्त बहुता बड़ी नेमत है।

(7) शेख़ सअदी रह० ने फ़रमाया है कि दोस्त ख़्वाह कितना ही अज़ीज़ क्यों न हो, उससे राज़ेदिल न कहो, क्योंकि जब कभी तुमसे झगड़ेगा तो सबसे पहले उसी राज़ को दूसरे से बता करके तुम्हें ज़लील (अपमानित) करेगा।

दोस्ती का मेयार

अब आप पर दोस्ती की अहमियत वाज़ेह (स्पष्ट) हो चुकी है। इसलिए हम आपको दोस्ती का मेयार (स्तर) और अच्छे दोस्तों की पहचान बताते हैं, जिस पर आप ख़ुद भी पूरे उतरें और जो दोस्त इस मेयार पर पूरा उतरे, उसकी दिलो-जान से क़द्र करें, क्योंकि दोस्त सिर्फ़ राज़दां ही नहीं होता, बल्कि ज़िंदगी के हर मोड़ पर एक वफ़ादार रफ़ीक़ (मित्र) भी होता है। इस सिलसिले (धारा) में एक ख़ास उसूल याद रखिए, कि अगर आपने ख़ुद को एक अच्छा दोस्त साबित (सिद्ध) किया तो इंशाअल्लाह आपको भी अच्छे ही

दोस्त मिलेंगे।

दोस्ती का जो मेयार हम आपको बता रहे हैं, वह हमारा अपना तैयार करदा नहीं है, बल्कि उस ख़ुदा का बनाया हुआ है, जो हर इंसान के सीने के राज़ और उसकी नज़र खोट से वाक़िफ़ है, जो हर इंसान की फ़रियाद (पुकार) सुनता और उसे हर हाल में देखता है और हमेशा हमरी बेहतरी चाहता है। यह मेयारे दोस्ती उसने अपने प्यारे नबी और हमारे आक़ा हज़रत मुहम्मद मुस्तफ़ा सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के ज़रिए हमें बताया है और अपने कलामे-पाक यानी क़ुरआन मजीद में—जो दीन और दुनिया दोनों में सरबुलंदी का ज़ामिन (प्रतिभू) है—लिख दिया है, ताकि हम उसे ग़ौर से पढ़ें, समझें और उस पर अमल करें।

अब आप बताइए, क्या आप ऐसे शफ़ीक़ (दोस्त) रहनुमाओं की बात को न मानेंगे?

क़ुरआन पाक में अल्लाह तआला ने फ़रमाया है—

(1) अपने रफ़ीक़ों (दोस्तों) पर अहसान करो।

(2) जो शख़्स तुम्हारे पास बैठते हों, उनके साथ भी अहसान करो।

(3) अपने दोस्त के घर खाना खा लेने में तुम पर कोई तंगी नहीं है।

(4) तुम्हारी दोस्ती अल्लाह और रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के बाद सिर्फ़ ऐसे ईमानदार लोगों के साथ होनी चाहिए जो नमाज़ को क़ायम करते हों, ज़कात (धर्म-दान) देते हों, रुकूअ करने वाले हों, नेक बातों का हुक्म (आदेश) देते हों और बुरी बातों से रोकते हों।

(5) जिन लोगों ने दीने-इस्लाम को खेल-तमाशा बना रखा है और वह दीन और अज़ान का मज़ाक़ उड़ाते हों और दुनिया की

ज़िंदगी के फ़रेब (छल) में आए हुए हों, उनसे दोस्ती मत रखो और उनको छोड़ दो।

(6) जो दीन का मज़ाक़ उड़ाए, उनके पास भी मत बैठो। अगर तुमने ऐसा किया तो अल्लाह तआला के यहाँ तुम भी उन्हीं के साथी समझे जाओगे।

(7) अपने और अल्लाह के दुश्मनों को, और उन लोगों को जिन पर अल्लाह का ग़ज़ब (प्रकोप) नाज़िल हुआ, दोस्त मत बनाओ।

(8) ऐसे लोगों की सोहबत (संसर्ग) इख़्तेयार करो, जो सुबह व शाम अपने रब को पुकारते हैं और उसकी रज़ामंदी (सम्मति) चाहते हैं, उनको छोड़कर अपनी आँखों को दुनिया की ज़ीनत (सौन्दर्य) की तरफ़ मत लगाओ और न उन लोगों की पैरवी (अनुकरण) करो, जिनके दिल यादे इलाही से ग़ाफ़िल (दुर्बल) हों और जो अपने नफ़्स (मन) की ख़्वाहिशात (इच्छाओं) के पीछे लगकर हद से गुज़र जाने वाले हों।

(9) यह बात मोमिनों की ज़ेब (मनोहर) नहीं देती, कि वह अल्लाह और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के मुख़ालिफ़ों (विरोधियों) से दोस्ती करें, ख़्वाह उनके बाप हों, बेटे हों या रिश्तेदार हों।

(10) क़ियामत (मृत्यु से उत्थान) के दिन अल्लाह फ़रमाएगा, वह लोग कहाँ हैं जो सिर्फ़ मेरे लिए लोगों से दोस्ती और मुहब्बत किया करते थे। आज मैं उनको अपने साये में जगह दूँगा।

(11) आपस में अल्लाह के लिए मुहब्बत रखो।

(12) बस तुम ऐसे लोगों से दोस्ती मत करो जिन पर अल्लाह का ग़ज़ब हुआ और जो क़ियामत और रिसालत (दूत-कर्म) के मुनकिर हुए (अस्वीकार गए)।

(13) यहूदो-निसारा, कुफ़्फ़ार (नास्तिक), मुनाफ़िक़ीन, फ़ासिक़ों और फ़ाजिरों से भी दोस्ती न रखो।

(14) क़ियामत में हर शख़्स उस आदमी के साथ होगा, जिससे दुनिया में मुहब्बत रखता था।

(15) हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद (उपदेश) है :

"अगर तुम लौहार के पास बैठोगे तो एक दिन कपड़े जलाकर उठोगे, मगर अत्तार (इत्र बेचने वाला) के पास बैठने से हर वक़्त ख़ुशबू आएगी।"

ग़र्ज़ (अभिप्राय) अच्छे दोस्त आपके लिए दुनिया और आक़िबत (अन्त) में बेहतरी का बाइस होते हैं और बुरे दोस्त दोनों जहान में तबाही (विनाश) का सबब (कारण) बन जाते हैं :

हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है—

(1) मुसलमान मुसलमान का भाई है। वह उससे ख़ियानत (विश्वासघात) नहीं करता, उससे झूठ नहीं बोलता और न वक़्त पड़ने पर उससे किनारा करता है, हर मुसलमान पर दूसरे की आबरू व माल (यश, धन) और ख़ून हराम (निषेध) है।

(2) तुममें से कोई आदमी उस वक़्त तक कामिल (पूर्ण) नहीं हो सकता जब तक कि वह अपने (मुसलमान) भाई के लिए भी वह (भलाई) न चाहे, जो अपने लिए चाहता है।

(3) अल्लाह तआला के सामने अपने मुसलमान भाई (दोस्त) के लिए दुआ करो, क्योंकि इसमें ख़ुलूस (सदाचार) होता है और ऐसी दुआ बहुत जल्द क़ुबूल (स्वीकार) होती है।

(4) अपने दोस्त में कोई ऐब (दोष) नज़र आए तो उसे निहायत मुहब्बत और अहतियात (सावधानी) से आगाह (अवगत) कर दो,

ताकि वह उस ऐब को दूर करे और किसी दोस्त के लिए यह उचित नहीं है कि जब उसे उसका ऐब बताया जाए तो वह इसका बुरा माने, क्योंकि यह उसके लिए भले की बात है।

(5) दोस्तों से बहस-मुबाहिसा (तर्क-वितर्क) करते वक़्त यह बात ख़ासतौर पर ध्यान में रखनी चाहिए कि उससे कहीं दिलों में रंजिश न पैदा हो जाए। अगर बहस को जीतकर दोस्त को खो दिया तो यह बड़ा घाटे का सौदा है।

आख़िरी बात

उम्मीद है आपने अब अच्छे और बुरे दोस्त में तमीज़ (निर्णय) करना सीख लिया होगा और दोस्ती निभाने के उसूल (सिद्धांत) भी समझ लिए होंगे—मैं अपने अज़ीज़ (प्यारे) दोस्तों को तबाह (भ्रष्ट) होते देखता हूं तो कलेजा मुंह को आता है। मेरे भोले-भाले और मासूम (निष्कपट) दोस्त अक्सर चालाक और ख़राब क़िस्म के लोगों के हत्थे चढ़ जाते हैं या अपनी नासमझी की बिना पर अपनी सेहत, दुनिया और आक़ेबत (भविष्य) को तबाह करते हैं। अक्सर बुरी बातें तो उनके बुरे दोस्त उनको बता देते हैं और बहुत-सी ख़राब बातें वह ख़ुद ही अपनी नादानी की वजह से सीख लेते हैं। अक्सर अवक़ात कुछ बातें अपने वालिदैन (माता-पिता) या उस्तादों से पूछते हुए कतराते हैं और उन्हें इससे शर्म-सी महसूस होती है। इसलिए गुमराह हो जाते हैं और ग़लत रास्ता इख़्तियार (धारण) करके अपनी तबाही व बर्बादी को दावत (निमंत्रण) देते हैं। इसकी एक वजह यह भी है कि आपको अच्छी किताबें नहीं मिलती, जो आपकी उलझनों का हल (समाधान) बताएं और आप उनसे मुनासिब (उचित) रहनुमाई (मार्गदर्शन) हासिल कर सकें आपकी इसी परेशानी को मद्देनज़र रखते हुए मैं यह किताब लिख रहा हूं ताकि आप इसका ध्यान से अध्ययन करें और हर परेशानी के वक़्त उससे रहनुमाई हासिल कर सकें। अल्लाह तआला आपकी मदद फ़रमाए और आप हमेशा सीधा रास्ता इख़्तियार करें (आमीन)।

एक निहायत ज़रूरी बात

मेरे नौजवान दोस्तो! ख़ुदावंद तआला ने हमारे अन्दर हमारा एक ऐसा दोस्त पैदा किया है, जो हर वक़्त हमें बुरी बातों से रोकता

है। चुनांचे (इस क़ारण से) जब हम किसी बुरे काम का इरादा करते हैं तो हमारा दिल ज़ोर-ज़ोर से धड़कने लगता है। यह गोया ख़तरे की धंटी है जो बजने लगती है, हमारी सांस फूलने लगती है, घबराहट सी हाती है और अन्दर से एक आवाज़ सुनाई देती है जो बार-बार कहती है—

"यह काम न करो, यह गुनाह (पाप), है इससे अल्लाह नाराज़ होगा, ख़ानदान की इज़्ज़त जाती रहेगी और तुम हमेशा के लिए बदनाम हो जाओगे। अब भी इससे बाज़ (दूर होना) आ जाओ।"

हमारे इस दोस्त का नाम ज़मीर (आत्मा की आवाज़) है और अल्लाह पाक ने उसे हमारा मुहाफ़िज़ (संरक्षक) बनाकर रखा है। हम इस किताब में ऐसे दोस्तों के लिए जो आपको बुरे कामों से रोकने की हर मुमकिन (संभव) कोशिश करें ज़मीर (आत्मा) का नाम इस्तेमाल करेंगे।

लेकिन अज़ीज़ दोस्तो, बात इसी पर ख़त्म नहीं होती, बल्कि उसे अच्छे दोस्त, यानी ज़मीर के साथ-साथ हमारे अंदर एक बुरा दोस्त भी मौजूद है, जो हमें हर वक़्त बुरे कामों पर उकसाता रहता है, बुरे-बुरे ख़्यालात हमारे दिमाग़ में जमा (संग्रह) करता है, दिल-फ़रेब (मनोहर) नक़्शे बांधता और तरह-तरह की तरक़ीबें (योजनाएँ) बताता रहता है। वह हमें बार-बार कहता रहता है—

"क्यों घबराते हो यार, आगे बढ़कर यह काम कर लो। इसका लुत्फ़ (आनंद) उठाओ, फिर जो होगा देखा जाएगा। झूठ बोलकर अपनी जान बचा लेना। देखो इस मौक़े (अवसर) को हाथ से न जाने देना।"

इस बुरे दोस्त को नफ़्स (मन) कहते हैं और हम ऐसे बुरे दोस्तों के लिए इस किताब में नफ़्स की बजाय इशरत रवां का नाम इस्तेमाल करेंगे।

याद रखिए, जब हम किसी काम का इरादा करते हैं तो हमारे अन्दर ज़मीर (आत्मा की आवाज़) और नफ़्स (मन) की कशमकश (संघर्ष) होने लगती है। दोनों हमें अपना-अपना हुक्म मानने पर मजबूर करते हैं और आख़िर हम उनमें से किसी एक का हुक्म मान लेते हैं। मसलन अगर हम आमों के बाग़ (बगीचे) के पास से गुज़रें, जहाँ पके हुए आम अपनी बहार दिखा रहे हों, लेकिन वहाँ माली मौजूद न हो, कोई देखने वाला न हो, तो इशरत फ़ौरन कहेगा—आह कितने मीठे आम हैं। वाह भई वाह, माली भी नहीं है। बस मज़े ही मज़े हैं। आगे बढ़ो और आम तोड़ लो।

मगर ज़मीर आड़े आएगा और कहेगा "न भई यह काम न करना, यह चोरी है, गुनाह है, इसकी सज़ा मिलेगी।"

इस पर इशरत ख़ाँ कहेगा, "अरे मियाँ कौन पूछता है। आगे बढ़कर आम तोड़ लो। आख़िर इतनी बुज़दिली (भीरुता) भी क्या है। आम तोड़ो और भाग निकलो। देखूंगा कौन तुम्हें पकड़ सकता है।"

लेकिन ज़मीर इस बुरे काम से रोकने की हर मुमकिन (प्रतिपल) कोशिश करेगा और कहेगा, मियां साहबज़ादे अगर तुम मालिक की निगाह से बच भी निकले तो ख़ुदा की निगाह से कैसे बचोगे, जो हर हाल में तुम्हें देखता है और ज़ाहिरो-बातिन (बाह्य और अन्तः) की कोई चीज़ उससे पोशीदार (छुपी) नहीं है। वह तुम्हें इस चोरी की सज़ा ज़रूर देगा। तुम्हारी इस चोरी की फ़िल्म बन जाएगी, जो क़ियामत के रोज़ अल्लाह के हुज़ूर (सामने) दिखाई देगी और तुम्हारे जिसम के आज़ा (अंग) इसकी गवाही देंगे, फिर उस वक़्त तुम क्या करोगे ? ज़रा ग़ौर तो करो। आम का मज़ा चंद मिनटों का है लेकिन इसकी सज़ा और बदनामी बहुत ज़्यादा है फिर क्यों बेवकूफ़ बनते हो।

ग़र्ज़ (अभिप्राय) नफ़्स (मन) और ज़मीर (आत्मा की आवाज़) की यह कशमकश (संघर्ष) उस वक़्त तक जारी रहती है जब तक आप किसी एक का हुक्म नहीं मान लेते। अगर आपने ज़मीर का हुक्म मान लिया तो दुनिया व आख़िरत की कामयाबी आपके क़दम चूमेगी। लेकिन अगर आपने इशरत का हुक्म मान लिया तो दोनों जहानों की ज़िल्लत (अपमान) आपके हिस्से में आएगी जिसे कोई भी अक़्लमंद पसंद नहीं करता।

यह भी याद रखिए, जिस दोस्त का हुक्म आप ज़्यादातर मानते रहेंगे उसकी ताक़त बढ़ती रहेगी और रफ़्ता-रफ़्ता (धीरे-धीरे) वह आपका हाकिम (शासक) बन जाएगा।

अब अगर ज़मीर (आत्मा की आवाज़) आपका हाकिम बन जाता है तो दुनिया व आख़िरत की सरबुलंदी (ख्याति) और कामयाबी आपका मुक़द्दर (भाग्य) बन जाएगी और इशरत आप पर ग़ालिब (प्रभावशील) हो जाता है, तो इस दुनिया में भी ज़िल्लतो-ख़्वारी (अपमान) और दूसरी दुनिया में भी रुसवाई (अपमान) और बर्बादी से दोचार होना पड़ेगा। अब आप ख़ुद ही सोच लें और फ़ैसला करें कि आप इशरत का हुक्म मानेंगे या ज़मीर का।

हमारा मुख़्लेसाना (निश्छलतापूर्ण) मश्विरा यही हे कि आप हमेशा ज़मीर की बात मानना और कभी भूलकर भी इशरत की बात पर कान न धरना। हां, अगर इत्तेफ़ाक़िया (संयोगवश) ग़लती से ऐसा हो ही जाए तो फ़ौरन तौबा (निष्पाप हो) करके आइंदा के लिए मुहतात (सावधान) रहने का अज़्म (इच्छा) कर लेना, क्योंकि इसमें आपकी कामयाबी और तरक़्क़ी का राज़ है।

ख़तरे ही ख़तरे

इंसानी ज़िंदगी ख़तरों से भरी है और आपको भी इनसे वास्ता (सामना) पड़ेगा। इसलिए हम आपकी उमर को मद्देनज़र रखते हुए सिर्फ़ इन ख़तरों का ज़िक्र करेंगे, जिनका ताल्लुक़ (संबंध) ज़्यादातर आपसे है और जिनसे बचना आपके लिए बहुत जरूरी है।

ख़तरा नम्बर 1

सबसे बड़ा ख़तरा हमजोलियों (दोस्तों) से होता है, क्योंकि अगर ये दोस्त बदज़ुबानी करने वाले होंगे तो आप भी इनकी देखादेखी गालियाँ बकने लगेंगे। गंदी बातें आपकी आदत बन जाएगी और किसी अच्छी सोसायटी में बैठने के क़ाबिल नहीं रहेंगे। फिर मुहल्ले के बदकार (दुष्ट) लोग और दुकानदार आपको लालच देकर बुरे कामों में फंसाने की पूरी-पूरी कोशिश करेंगे और आप नासमझी और नादानी की वजह से उनके चंगुल में फंस जाएंगे। इसलिए बदमाश लोग, बदचलन, दुकानदार, आवारा मिज़ाज, ख़्वान्चा फ़रोश ऐसे मर्द और औरतें या लड़के और लड़कियाँ जो ख़राब आदतों के मालिक हैं। आपके लिए सबसे ज़्यादा ख़तरनाक साबित हो सकते हैं और इनसे बचना आपके लिए बिल्कुल उसी तरह ज़रूरी है जिस तरह किसी हादसे (दुर्घटना) से बचना लाज़मी है। ऐसे लोग आपको मिठाई देकर या पैसे देकर या तफ़रीह (खेल) वग़ैरह का लालच देकर अपने साथ ले जाएँगे और फिर आपको बदकारी (दुराचार) की राह पर डाल देंगे। इस तरह आप इन लोगों को अपना दुश्मन न० 1 समझें और जहां कोई आपको इस क़िस्म का लालच दें या तोहफ़ा (भेंट) देने की कोशिश करें फ़ौरन इंकार कर दें और उसे डाँट कर कहें—

"ख़बरदार, जो तुमने दोबारा यह हरकत की। क्या तुमने मुझे ज़लील लड़का समझ रखा है?"

और अगर कोई बात ग़लत हो जाए तो फ़ौरन बिना झिझक अपने वालिदैन को इसकी इत्तिला (सूचना) दें, ताकि वे आपकी हिफ़ाज़त (सुरक्षा) कर सकें और आपको तबाही से बचा सकें।

ख़तरा नम्बर 2

स्कूल में गंदे और बुरे लड़के आपको फांसने की कोशिश करेंगे। इसलिए उनके साथ बिल्कुल कोई संबंध न रखें, वरना वे आपको अख़्लाक़ी तौर पर तबाह (नष्ट) करके रख देंगे और अगर आप एक बार इनके क़ाबू (नियंत्रण) में आ गए तो फिर वह आपको कभी इससे निकलने नहीं देंगे, बल्कि दूसरे गंदे और वाहियात लड़कों के पास ले ज़ाया करेंगे। हम इसकी मज़ीद तफ़सील (अधिक विस्तृत जानकारी) आइंदा अध्याय में बताएंगे। हाँ यह बात हम आपको एक बार फिर कहते हैं कि आजकल तो स्कूलों में लड़कों के अलावा उस्ताद (शिक्षक) भी ऐसे बदकिरदार (दुष्ट) मिलते हैं जो मासूम शागिर्दों (शिष्यों) की इज़्ज़त से खेलते और उनसे बदकारी करते हैं। ऐसे ज़ालिमों (उपद्रवियों) के पास हरगिज़ न जाइए। किसी दुकान या मकान पर अगर वह बुलाएं तो साफ इन्कार कर दीजिए। अगर वह आपको तंग करें या बार-बार बुलाएं या किसी ख़राब बात पर इसरार (हट) करें या मुफ़्त ट्यूशन पढ़ाने, तोहफ़े देने, सैरो-सियाहत (पर्यटन) कराने वग़ैरह के बहाने से आपको अपने मकान या किसी दूसरे जगह पर बुलाएं तो फौरन अपने वालिदैन और हेड मास्टर को इसकी इत्तिला दें, ताकि ऐसे बदकिरदार उस्ताद फिर कभी आपको फांसने की कोशिश न करने पाएं। अगर आपने ग़फ़लत (असावधानी) की या डर कर ख़ामोश

रहें तो हमेशा के लिए तबाह हो जाएंगे।

ख़तरा नं० 3

आपकी उम्र के साथ-साथ आपकी ज़हनी कुव्वत (मानसिक शक्ति) भी बढ़ती है और तरह-तरह के ख़्यालात (इच्छाएं) पैदा होने लगते हैं, बल्कि सताना शुरू कर देते हैं। हत्ता कि पढ़ने-लिखने के मज़ाक और आदात में भी तब्दीली होने लगती हैं और फिर रिसाले (पत्रिकाएं) और किताबें पढ़ने का शौक़ जुनून (पागलपन) की सूरत इख़्तियार कर जाता है, जिनमें इश्क़िया अफ़साने, रौमानी कहानियां, मार-धाड़ और जुर्मो-सज़ा की कहानियाँ हों, कसरत से सिनेमा और टेलीविजन दखने की ख़्वाहिश बढ़ जाती है, लेकिन कुछ समय बाद लड़ाई-झगड़े की कहानियों की बजाए, इश्को-मुहब्बत और सुराग़रसानी (जासूसी) के अफ़साने पढ़ने का शौक़ इस क़दर ग़ालिब आ जाता है कि स्कूलों की किताबें पढ़ने बल्कि देखने को दिल नहीं चाहता और ज़्यादा वक़्त ऐसी ही किताबें और रिसालें पढ़ने में गुज़रने लगता है, फिर स्कूल या कालेज की किताबें ख़ुश्क और बेकार-सी महसूस होने लगती हैं। इसलिए जब पढ़ाई से दिल उचाट होने लगे तो फ़ुज़ूल किताबें बंद कर दें। अच्छे दोस्तों की मजलिस (सभा) का लुत्फ़ (आनंद) उठाएँ। बड़े-बड़े आदमियों की संवाहने उमरी (आत्म-चरित्र वर्णन) पढ़ें या तारीख़ी नाविल पढ़ें ताकि आपका दिल उचाट न हो।

ख़तरा नं० 4

सिगरेट नोशी (धूम्रपान), सिनेमा बीनी (देखना), आवारागर्दी और नशेबाज़ी की आदतें पैदा हो जाती हैं और जब इनका ख़र्च पूरा करने के लिए पैसे नहीं मिलते तो फिर समझदार बच्चे पार्ट-टाईम

काम करने लगते हैं और बाक़ी गुमराह होकर चोरी करते हैं या बदकारी के ज़रिए पैसे कमाते हैं या झूठ बोलकर और धोका देखकर घरवालों से रक़म हासिल करने लगते हैं। इस तरह उनके अख़्लाक़ तबाह हो जाते हैं।

अपना मुहासिबा (निर्णय) ख़ुद कीजिए और देखिए आप किसी ख़तरे की जाल में तो नहीं फंस गए? क्योंकि इन सब ख़तरों से बचना आपके लिए अशद ज़रूरी है। उनका ख़ास ख़्याल रखें।

ख़्वाहिशात (इच्छाएं) और उनका इलाज

चूंकि हर इन्सान आरज़ुओं (इच्छाओं) और उलझनों का शिकार होता रहता है औ यह सिलसिला सारी ज़िन्दगी जारी रहता है। लिहाज़ा हम आपको यह बताना ज़रूरी समझते हैं कि ऐसा क्यों होता है। लेकिन इस गुफ़्तगू (चर्चा) में जो अल्फ़ाज़ (शब्द) बार-बार इस्तेमाल होंगे, पहले उनकी तशरीह (व्याख्या) सुन लीजिए—

1. शऊर (सचेत) : यह लफ़्ज़ (शब्द) आप बार-बार सुनते रहे हैं और आइंदा पृष्ठों में इसे कई बार पढ़ेंगे। इसलिए आप इसका मतलब ख़ूब अच्छी तरह समझ लें और याद रखें—शऊर, सोच, समझ और अक्लो-फ़िक्र का मर्कज़ (केन्द्र) है। इसकी बदौलत इंसान दूसरी तमाम मख़्लूक़ात (प्राणधारी जीव) से अलग है और इंसानी तहज़ीब (सभ्यता) की नमूदो-नुमादश (प्रदर्शन करने वाला) और नशोनुमा उसी की वजह से है।

3. लाशऊर (अचेत) : यों समझिए कि यह नफ़्स (मस्तिष्क, दिमाग़ का वह हिस्सा है) जहाँ ऐसी ख़्वाहिशात जमा होती रहती हैं, जो पूरी नहीं हो सकती या जिन्हें हम मुआशरे (समाज) के दबाव की वजह से पूरा नहीं कर सकते। गोया मना की हुई ख़्वाहिशात इस हिस्से में जमा हो जाती हैं। नेज़ हर वह वाक़या (घटना) जिसे हम भूल जाना चाहते हैं, ये सब मिल-जुलकर इस हिस्से में अपना अलेहदा (भिन्न) निज़ाम (तंत्र) क़ायम कर लेते हैं, जो आहिस्ता-आहिस्ता किरदार (चरित्र) पर असर डालता रहता है और यह ख़्वाहिशात अपनी तकमील (पूर्ण) के लिए टेढ़े और नापसंदीदा रास्ते इख़्तियार करती रहती हैं।

अब संक्षेप में यह समझ लीजिए कि शऊर तो हर क़िस्म की ख़्वाहिशात पैदा करता रहता है, जबकि लाशऊर उन ख़्वाहिशात की परवरिश (पालन-पोषण) करता है जो पूरी न हो सकें और यों हमारे लिए उलझनें पैदा करता रहता है।

3. **माहौल (वातावरण)** : हर वह खारिजी (सबब) जो इंसानी ज़िंदगी पर किसी न किसी तरीक़े से असर अंदाज़ (प्रभावित) होता रहे यानी चारों ओर के हालात।

4. **मुताबिक़त माहौल** : यानी अपने आपको हालत के मुताबिक़ बनाना और तमाम (संपूर्ण) मुश्केलात (परेशानियों) का कामयाबी से मुक़ाबला करना।

आरज़ुएं

इस दुनिया में रहते हुए हमें बहुत-सी चीज़ों की ज़रूरत होती है।जैसे कि खाने-पीने, रहने-सहने और कपड़े वग़ैरह पहनने की ज़रूरत ज़िंदगी गुज़ारने के लिए लाज़मी है। फिर इन ज़रूरियात (आवश्यकताओं) को पूरा करने के लिए मुख़्तलिफ़ (भिन्न) क़िस्म की वस्तुएं दरकार (आवश्यक) होती हैं। कई क़िस्म के काम करने पड़ते हैं और दिखावट और सुन्दरता का जज़्बा (उत्साह) हमें दूसरों से आगे बढ़ जाने पर भी मजबूर करता है। ऐशो-आराम करने का भी ख़्याल पैदा होता है। इस तरह ख़्वाहिशात हमारे अन्दर पैदा होती रहती हैं और हम उनको किसी सूरत में भी रोक नहीं सकते। ताहम (यद्यपि) यह ख़्वाहिशात तकलीफ़देह नहीं होतीं। क्योंकि ज़रूरियात के तहत (अंदर) आती हैं और इंसानी ज़िंदगी की बक़ा और बहबूद (कल्याण) के लिए लाज़मी है।

उलझनें

जो ख़्वाहिशात, ज़रूरियात, ज़िंदगी से बढ़कर ऐशो-इशरत

(सुखकर) तक पहुंचती है या जिन ख़्वाहिशात का पूरा करना मुआशरे या मज़हब की निगाह में जुर्म और गुनाह होता है। वह ख़्वाहिशात हमारे ज़हन (मन) में कई क़िस्म की उलझनें पैदा कर देती हैं, क्योंकि जुर्म और गुनाह का अहसास हर आदमी को परेशान करता रहता है और ऐसी ख़्वाहिशात हर रोज़ बढ़ती ही जाती हैं। लिहाज़ा यह पूरी होने वाली ख़्वाहिशात हमारे लाशऊर में जमा होती रहती हैं और फिर तरह-तरह से हमें परेशान करती रहती हैं। कभी एक ख़्वाहिश अपनी तकमील के लिए तंग करती है कि पहले मुझे पूरा करो, कभी दूसरी कहती है मेरी तकमील करो और हम किसी को भी पूरा नहीं कर सकते। इस तरह ज़हन में एक मुस्तक़िल (स्थाई) जंग और कशमकश की कैफ़ियत (स्थिति) पैदा हो जाती है। इस कशमकश की वजह से ज़हन थक जाता है। बदन (शरीर) कमज़ोर होने लगता है और फिर आसाबी (स्नायविक) बीमारियाँ घेर लेती हैं।

आसाबी अमराज़ (स्नायविक रोग)

ख़्वाहिशात का बढ़ते जाना या उनका पूरा न होना बड़ा तकलीफ़देह होता है और जब उनका दबाव बढ़ जातार है तो निम्नलिखित बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, जिन्हें आसाबी अमराज़ (हिस्टेरिया) कहते हैं :

अनजाने ख़ौफ़-दहशत (भय), घबराहट, मायूसी (उदासी), चिड़चिड़ापन, तश्वीश (व्याकुलता), बेज़ारी व बोरियत (बेचैनी) दहशतनाक (भयानक) ख़्वाब (स्वप्न) वग़ैरह-वग़ैरह और इनकी वजह से हाज़मा (पाचन) ख़राब होने लगता है। नींद कम आती है, रंग-ज़र्द (पीला) हो जाता है, चकर आने लगते हैं, गैस और बदहज़मी से खाना हज़्म नहीं होता, नज़र कमज़ोर हो जाती है,

थोड़ा-सा काम करने से दिमाग़ थक जाता है, पढ़ने-लिखने को दिल नहीं चाहता, कुछ याद नहीं होने पाता। इस तरह आहिस्ता-आहिस्ता सेहत ख़राब होने लगती है। फिर डॉक्टरों के चक्कर में फंसकर जेब का सफाया भी हो जाता है। कारोबार ठप होकर रह जाता है। कभी-कभी आर्ज़ी तौर पर आराम भी हो जाता है। लेकिन मर्ज़ (रोग) की जड़ नहीं जाती, बल्कि मुख़्तलिफ़ शक्लों (रूपों) में तरह-तरह के अमराज़ नमूदार (प्रत्यक्ष) होते हैं। हाई ब्लडप्रेशर, धड़कन और हिस्टेरिया वग़ैरह मुस्तक़िल तौर पर घेर लेते हैं। अक्सर औरतें और बिलख़ुसूस (मुख्यतः) नौजवान लड़कियां चीख़ मारकर बेहोश हो जाती हैं, हाथ-पैर अकड़ जाते हैं, कभी बेइख़्तेयार (अनियंत्रित) हंसने या रोने लगती हैं। लोग समझते हैं इन पर जिन्न का ग़ल्बा (प्रभाव) हो गया है। हालाँकि यह सिर्फ़ उनकी पूरी न होने वाली ख़्वाहिशात की शोबदेबाज़ी (दिखावा, प्रदर्शन) है।

नौजवानी के आलम में ऐसी ही नाकाम ख़्वाहिशात की बदौलत लड़के आवारा हो जाते हैं, चोरी करने लगते हैं, लड़कियों के पीछे भागते रहते हैं। इस तरह ख़ुद भी बदनाम होते हैं और अपने ख़ानदान को भी बदनाम करते हैं। उनमें झूट बोलने की आदत पैदा हो जाती है। वह ख़ुद पसंद और ज़िद्दी हो जाते हैं। लेकिन इन ख़्वाहिशात में सबसे ज़्यादा ताक़तवर और ख़तरनाक ख़्वाहिश जिंसी (यौन संबंधी) जज़्बे की तसकीन (शांत करना) होती है जिस पर हम आइंदा अबवाब में रौशनी डालेंगे।

जब ख़्वाहिशात पूरी नहीं होती और उनको हम अपने दिमाग़ से ख़ुरच कर बाहर निकाल देने की क़ुव्वत नहीं पाते, बल्कि उनको दबाने में नाकाम रहते हैं और उनसे निजात (छुटकारा) हासिल करने की बजाय दिल ही दिल में उनका लुत्फ़ (आनंद) उठाते और चटख़ारे लेते हैं तो उसे ख़्याली पुलाव पकाना कहते हैं। इस तरह

तसव्वुर (कल्पना) ही तसव्वुर में उन ख़्वाहिशात को पूरा करने लगते हैं, जिससे हमारी अमली कुव्वतें कमज़ोर हो जाती हैं और हम एक अमली आदमी (व्यावहारिक मनुष्य) नहीं रहते। नतीजा (परिणाम) यह होता है कि हम ज़िंदगी की दौड़ में ज़लीलो-ख़्वार हो जाते हैं फिर ज़िंदगी की रंगीनी और दोस्तों की महफ़िल सब फ़ीकी, उदास और ख़ुश्क-सी महसूस होने लगती हैं और हम उनमें कोई आकर्षण नहीं पाते। इस तरह तरक़्क़ी करने का जज़्बा (उत्साह) मर जाता है और हम दिल शिकस्ता (उदास), नाकाम और नापसंदीदा इंसान बनकर रह जाते हैं। यहां तक कि अहसासे कमतरी (हीन भावना) हमें ज़िल्लत की गहराइयों में फेंक देता है।

उलझनों से निजात (छुटकारा) का तरीक़ा

ख़ालिक़े अकबर ने हमें बड़ी ताक़तवर कुव्वतें और सलाहियतें बख़्शी हैं। अगर हमें उनका अहसास हो जाए और हम उनसे काम लेने का तहय्या (निश्चय) कर लें तो उन ख़्वाहिशात और उलझनों से निजात हासिल कर लेना कोई मुश्किल काम नहीं है। हमारे अन्दर एक कुव्वत ऐसी है जिसे हम कुव्वे-इरादी (इच्छा-शक्ति) कहते हैं। ख़्वाहिशात से निजात हासिल करने का आसान तरीन (सरल) तरीक़ा यह है कि इस कुव्वत से काम लिया जाए। ज्यों ही ख़राब क़िस्म की ख़्वाहिश पैदा हो फ़ौरन कुव्वते इरादी को अमल में लाया जाए। मसलन राह चलते हुए अगर किसी औरत से सामना हो जाए और यह ख़्वाहिश पैदा हो कि उसे देखा जाए तो उस वक़्त कुव्वते इरादी से काम लेकर कहना चाहिए—

"यह शैतानी काम और सख़्त गुनाह है। मैं इस वक़्त औरत की तरफ़ हरगिज़ नहीं देखूंगा। मेरा अल्लाह मुझको देखता है।"

जब पूरे जोशो-ख़रोश और अमल व इरादे के साथ यह कहा

जाएगा तो आँखें औरत की तरफ़ नहीं उठेंगी। इस तरह कुव्वते इरादी को उभारना, उससे काम लेना और उसे हमेशा बुलंद रखना—ख़्वाहिशात को कुचलने का बेहतरीन तरीक़ा है।

इसमें एक ख़ास बात याद रखने के क़ाबिल यह है कि ख़्वाहिश अगर ख़राब हो यानी गुनाह की बात हो तो उसे पैदा होते ही कुचल दिया जाए। वरना अगर उसे क़दम जमाने का मौक़ा मिल गया तो फिर उसको कुचलना मुश्किल हो जाएगा और अगर नेक ख़्वाहिशात पैदा हों तो उनको पूरा करने के लिए कोशिश करते रहना चाहिए। याद रखिए, अच्छी बातों को सोचना भी नेकी है। बस अच्छे ख़्यालात की हिफ़ाज़त (रक्षा) कीजिए और अल्लाह पाक से उनकी तकमील के लिए दुआ करते रहिए।

तीन शदीद (कठिन) ख़्वाहिशें

दरअसल तमाम ख़्वाहिशात की बुनियाद (आधार) तीन चीज़ों पर होती हैं—

1. उम्दा (उच्च) क़िस्म के खाने,
2. ज़्यादा बातें करना,
3. लड़कियों या लड़कों की तरफ़ देखना।

इनका इलाज भी आसान है, बशर्ते कि मुस्तक़िल मिज़ाजी (दृश्य निश्चय) और मज़बूत इरादे से उस पर अमल किया जाए। हम तरतीबवार (क्रमानुसार) उनका आसान इलाज पेश करते हैं—

1. उम्दा क़िस्म के खाने—यह यक़ीन मज़बूत करने की ज़रूरत है कि रिज़्क़ (आहार) देने वाला अल्लाह पाक है। उसने जो हमारे नसीब में लिख दिया है उस रिज़्क़ पर राज़ी रहना हमारे लिए फ़ायदेमंद है। इससे एक तो अल्लाह पाक की नाशुक्री नहीं होगी और दूसरे सब्र करने की ख़ूबियाँ पैदा होंगी जिनकी वजह से अच्छे

खाने की इच्छा दब जाएगी और इस तरह बहुत-सी परेशानियों से खुद-ब-खुद निजात हो जाएगी।

2. ज़्यादा बातें करना—इसका इलाज यह है कि अपनी ज़बान को सच बोलने का पाबंद कर लिया जाए। यानी जो बात की जाए वह सच्ची हो। इस तरह फ़ुज़ूल बातें खुद-ब-खुद ख़त्म हो जाएँगी और उनकी वजह से जिन फ़ितनों (विद्रोह) के पैदा होने का अंदेशा (संदेह) होता है वह भी ख़त्म हो जाएगा। नेज़ इन फ़ुज़ूल बातों से पैदा होने वाली ख़्वाहिशात और उलझनें रफ़्ता-रफ़्ता ग़ायब हो जाएँगी।

3. नज़रबाज़ी—इसका इलाज यह है कि कुव्वते इरादी से काम लेकर लड़कियों या लड़कों की तरफ़ न देखने की क़सम खा लें। इससे हर क़िस्म (प्रकार) की लड़ाई का दरवाज़ा बंद हो जाएगा यह कोई मुश्किल काम नहीं है। बस इरादा मज़बूत होना चाहिए, क्योंकि जो शख़्स (मनुष्य) अपनी आँख की हिफ़ाज़त करता है वह नज़रबाज़ी की लानत (दुर्व्यवहार) से निजात हासिल कर लेता है।

हज़रत ईसा अलैहिस्सलाम ने फ़रमाया है—

"अपनी आँख की हिफ़ाज़त करो।"

"अगर यह दुरुस्त (यथार्थ) है तो तेरा सारा बदन दुरुस्त है।"

याद रखिए, बुरी नज़र शैतान के तीरों में से एक ज़हर आलूद (कलंकित) तीर है, जिसका निशाना कभी ख़ता (चूकता) नहीं जाता। इसलिए नज़रें नीची रखिए और औरत पर नज़र पढ़ते ही निगाह नीची कर लीजिए।

सरमाये-ए-ज़िंदगी

इंसानी ज़िंदगी के तीन दौर हैं—

1. बचपन, 2. जवानी, 3. बुढ़ापा।

चौदह-पंद्रह साल बचपन के ख़त्म करके, इंसान जवानी के दौर में क़दम रखता है और अपनी ज़िंदगी का वह भरपूर दौर शुरू करता है, जिसे जवानी कहते हैं और यही वह दौर है, जो सारी ज़िंदगी का निचोड़ और उम्र का सुनहरी ज़माना होता है। इंसान में उत्सुकता इसी ज़माने में पैदा होती हैं। अज़्म (इरादे) और हिम्मत के जज़्बे इसी दौर में बेदार (जाग्रत) होते हैं। और ज़िदंगी के पुरकैफ़ (हर्षयुक्त) दौर का आग़ाज़ (आरंभ) होता है। मर्द और औरत दोनों में जिंसी जज़्बे उभर आते हैं और फिर आपस में मेल-मुलाक़ात की ख़्वाहिश, निहायत शिद्दत (प्रचंडता) से पैदा हो जाती है। यही वक़्त संभलने और समझने-संवरने का है। इसी दौर में क़दम-क़दम पर ठोकरें लगती हैं। लेकिन जोशे-जवानी और भरपूर कुव्वत का नशा होश पर ग़ालिब आ जाता है और सिर्फ़ जोश ही जोश की हुक्मरानी (अधिकार) हो जाती है।

बेशक दुनिया में हमेशा ताक़त की क़द्र रही है। लेकिन इंसान सिर्फ़ अपनी ताक़त की वजह से अशरफ़ुल मख़्लूक़ात (मनुष्य, आदम अलै० के पुत्र) नहीं है। बल्कि अक़्ल, अख़्लाक़ी अहसास और रूहानी (आध्यात्मिक) ताक़त की वजह-से वह दूसरी तमाम मख़्लूक़ात पर बरतर (श्रेष्ठ) है। इंसान की बक़ा व बहवूद (स्थिरता) और कामयाबी और कामरानी (सफलता) के लिए जिस्मानी (शारीरिक) और अक़्ली और रूहानी तरक़्क़ी यकसां (सदृश्य) तौर पर लाज़मी है और इस तरक़्क़ी की बुनियाद इसी नौजवानी के

आलम (दशा) में पड़ती है। इसलिए ज़रूरी है कि पहले अपने नफ़्स और ख़्वाहिशात पर ग़लबा (अधिकार) हासिल किया जाए, जिसके लिए लाज़मी है कि अपने जिस्म को पाक (स्वच्छ) रखा जाए ज़िंदगी नेकी से बसर की जाए, ताकि ख़्यालात, तसव्वुरात (भावनाएं), कलामात (वार्तालाप) और दिल बुरी बातों से पाक रहे। यह सच है कि बुरे ख़्यालात दिल में ऐसे नामालूम (अज्ञात) तौर पर दाख़िल (प्रवेश) हो जाते हैं जैसे मुतद्दी (छूत जैसी) बीमारियों के जरासीम (रोगाणु) ख़ुराक (भोजन) और सांस के साथ हमारे जिस्म में दाख़िल हो जाते हैं लेकिन अगर जिस्म तंदुरुस्त तवाना (शक्तिशाली) और बीमारियों से पाक हो तो ऐसे जरासीम नशू नुमा (पैदा होना और बढ़ना) नहीं पा सकते। इंसान के जिस्म और उसकी ज़िंदगी के पाक रहने के लिए ख़्यालात का पाक होना ज़रूरी है।

आजकल सबसे ज़्यादा नुक़सान नापाक रिसालों, फ़ुहश (अधर्मी) नाविलों, गंदे अफ़सानों (कहानियों) और वाहिय्यात किताबों के पढ़ने से होता है, क्योंकि पढ़ने वाले का दिल इनमें ख़ूब लगता है और वह तसव्वुर (कल्पना) ही तसव्वुर में चटख़ारे लेता रहता है। इस तरह उसके अंदर गंदे ख़्यालात और अय्याशी (ऐश करने वाला) के तसव्वुरात भड़कने लगते हैं, जिससे बदकारी, अय्याशी और गुमराही (कुमार्ग) की राहें निकलती हैं और न सिर्फ़ अपने ख़ानदान का नाम बदनाम होता है, बल्कि तरह-तरह की बीमारियां घेर लेती हैं। इसलिए बुरे ख़्यालात, बुरे दोस्त, बुरी किताबों और बुरे माहौल से बचना इन्तिहाई (अत्यधिक) ज़रूरी है।

आग़ाज़े शबाब (यौवन का आरंभ)

बालिग़ (यौवन) होने की उमर, आबो-हवा (वातावरण), ग़िज़ा

(आहार) हालात और माहौल के लिहाज़ से हर मुल्क में मुख़्तलिफ़ (भिन्न) होती हैं और हर मुल्क के मुख़्तलिफ़ हिस्सों और ख़ानदानों में भी मुख़्तलिफ़ होती है। हमारे देश में अक्सर चौदह (14) साल के लड़के-लड़कियां बालिग़ हो जाते हैं। बालिग़ होने के बाद वाले ज़माने को उनफ़ुवाने-शबाब (यौवनारम्भ) कहते हैं, जो तक़रीबन (लगभग) 18 या 20 साल तक जारी रहता है। इस ज़माने में जिस्मानी आज़ा (अंगों) के साथ-साथ दिमाग़ और अक़्ल व शऊर में पूरी पुख़्तगी (दृढ़ता) हासिल करके लड़का एक पुख़्ता आदमी बन जाता है और इस क़ाबिल (योग्य) हो जाता है कि ज़िंदगी का बोझ उठा सके और बाप बन सके।

ज़मानाए बलूग़ (यौवन) जब जिस्मानी आज़ा और उनके अफ़आल (क्रियाओं) में तेज़ी से तब्दीलियां (परिवर्तन) होती हैं। उन से कई क़िस्म के तूफान-से पैदा होने लगते है। तरह-तरह के ख़्यालात आते रहते हैं। बेजा (अधिक) शौक और तमन्नाएं पैदा होती हैं लड़का बेचैन रहता है, उसे कुछ सुझाई नहीं देता कि क्या करे और क्या न करे। अक्सर पस्ती (परास्त होने) और उदासी का अहसास होता है। वालिदैन (माता-पिता) और उस्तादों की रोक-टोक से अकसर भड़क उठता है, बल्कि कभी-कभी बेक़ाबू हो जाता है। कभी वह मज़हब की तरफ़ ज़्यादा रग़बत (इच्छा) करता है और कभी आवारगी की तरफ़ जाने की कोशिश में रहता है। उसके दिमाग़ में अकसर जिंसी तसव्वुरात और शहवानी (कामी) ख़्यालात पैदा होने लगते हैं। लड़कियों से मिलने और उन्हें छूने की ख़्वाहिश पैदा हो जाती है अकसर लड़कों का ताक़्क़ुब (पीछा) करने लगते हैं और उनसे भी वही कुछ चाहते हैं जो लड़कियों से चाहते हैं। दिन के वक़्त ख़्याली पुलाव पकाते रहते हैं और रात के वक़्त इन गंदे ख़्यालात की बदौलत नींद के आलम में एहतलाम (स्वप्नदोष) होने

लगता है।

यह सब अलामात (लक्षण) ज़ाहिर करती हैं कि बलूग़त की तमाम शर्तें पूरी हो चुकी हैं और अब सुकून और तसकीन (धीरज) की ज़रूरत है। इसलिए जब ऐसे तूफ़ान उठने लगें तो सादी ग़िज़ा खाएं साफ़ और खुली हवा में वर्ज़िश (व्यायाम) करें। दिमाग़ी और अमली मशाग़िल (आदत) में फ़ुर्सत का वक़्त गुजारा करें। नेक लोगों की सोहबत (यारी) इख़्तेयार करें। नमाज़ की पाबंदी करें। अश्लील किताबों और रिसालों से परहेज़ करें। तरह-तरह की किताबों (फ़हश और गन्दे नाविल वग़ैरह) पढ़ने से मिज़ाज बिगड़ जाता है। तबियत में जिंसी रुजहान (प्रवृत्ति) का ग़लबा महसूस होने लगता है। ख़्यालात परागंदा (तितर-बितर) हो जाते हैं। हक़ बात पर दिल नहीं जमता अमल की ताक़त घट जाती है, बल्कि अक्सर लोग मरते दम तक इन ख़्यालात की वजह से रोते रहते हैं, जो फ़हश किताबें पढ़ने की वजह से उनके दिल पर जम गए थे। इसलिए ये फ़हश किताबें पढ़ने से बेहतर यह है कि किसी और काम से मशग़ूल (व्यस्त) हो जाएं। अगर फिर भी बेचैनी और बेक़रारी (व्याकुलता) ज़्यादा हो तो वह अद्‌विया (औषधियां) इस्तेमाल करें जो हम बाबुलइलाज (चिकित्सा अध्याय) में दर्ज करेंगे, क्योंकि अगर इनकी मुनासिब (उचित) रोकथाम न की जाए तो बेइतमिनानी, तश्वीश (व्याकुलता), चिड़चिड़ापन, काम से नफ़रत (घृणा) और दरसो-मुतालेआ (अध्ययन) से बेरग़बती (अनिच्छा) वग़ैरह नागवार अहसासात पैदा हो जाऐंगे।

ऐसी सूरतों में अगर जज़्बात पर क़ाबू रखकर हौसला व हिम्मत से काम लिया जाए तो हर नौजवान अपनी तवानाई (योग्यता) व दिलचस्पी को दूसरे मशाग़िल में सर्फ़ (व्यतीत) कर सकता है। मसलन शेरो-शायरी, इंशापर्दाज़ी (साहित्यिक रचना),

मौसीक़ी (संगीत) कारआमद (लाभकारी) पेशे (व्यवसायों) खेल और वर्ज़िश वग़ैरह-वग़ैरह सबसे ज़्यादा ज़रूरी यह है कि जिंसी ख़्यालात और शहवानी तसव्वुरात में वक़्त बर्बाद न किया जाए, बल्कि बेकारी और तनआसानी (आनंद) को छोड़कर काम की तरफ़ पूरी तवज्जो दी जाए।

नौजवानों के लिए ज़रूरी हिदायात (उपदेश)

हम ज़ेल में एक तिब्बी रिसाले (चिकित्सीय-पत्रिका) से चंद हिदायात यहां दर्ज करते हैं, जिन पर अमल करके हर नौजवान ख़ुशो-ख़ुर्रम (आनंदित) और कामयाब व कामरान (सफल) हो सकता है—

1. जिंसी जज़्बा, ज़िंदगी में एक ज़रूरी चीज़ है। इसे नापाक, ख़राब या शर्मनाक नहीं समझना चाहिए, क्योंकि इंसानी बक़ा (अमरत्व) का यही जरिया (माध्यम) है। इसी से औलाद पैदा होती है।

2. यह जज़्बा, जमाना बलूग़ से शुरू होकर कमो-बेश (अधिक या कम) उम्र भर मौजूद रहता है। अक़्लमंदी यह है कि इसे मुनासिब हदूद (सीमा) में रखा जाए और आदमी उसका ग़ुलाम न बन जाए, क्योंकि अगर बेलगाम छोड़ दिया जाए तो आदमी हैवान (पशु) से बदतर हो जाता है।

3. याद रखिए, जिंसी तक़ाज़ा (आवश्यकता) ज़माना बलूग़ से शुरू हो जाता है। मगर आज़ा-ए-जिंस (जनन अंगों) को अपना काम पूरा करने के लिए कुछ वक़्त मज़ीद (अत्यधिक) दरकार (आवश्यक) होता है और तक़रीबन 20 साल की उम्र में यह पुख़्तगी पैदा हो जाती है।

4. नौजवानों के लिए लाज़मी है कि वह उस वक़्त तक अपने

जिंसी जज़्बात को क़ाबू (नियंत्रण) में रखे ताकि शादी हो जाने के बाद उनसे सही और पूरा-पूरा फ़ायदा उठा सकें।

5. नौजवानों के लिए यह भी लाज़मी है कि लड़कियों के साथ क़रीबी (निकट से) जिस्मानी ताल्लुक़ात (संबंध) न रखें। इस तरह बुरी ख़्वाहिशात उभरेंगी और गुनाह कर बैठने का ख़तरा पैदा हो जाएगा।

6. आदतें इब्तेदाई (आरंभिक) उम्र के तर्ज़े अमल (क्रिया की चाल-चलन) से बनकर आख़री उमर तक क़ायम (स्थापित) रहती हैं। चुनांचे ज़िंदगी में नेको-बद आमाल का इंहेसार (आश्रय) इन्हें, अच्छी या बुरी आदतें पर होता है। लिहाज़ा शुरू ही से अच्छी आदतों की मश्क़ (अभ्यास) करनी चाहिए, ताकि मुकम्मिल (पूर्णतः) तौर पर जिस्मानी और अख़्लाक़ी (चारित्रिक) सेहत हासिल हो।

7. जब तक बलूग़त बालिग़ होने का इब्तेदाई ज़माना ख़त्म न हो जाए और ख़ुद कमाने के लायक़ (योग्य) न हो जाए शादी वग़ैरह से परहेज़ करें और अपनी ख़्वाहिशात और जज़्बात को अपने क़ाबू में रखें, ताकि किसी मुसीबत में गिरफ़्तार न हो जाएं।

8. बाज़ारी औरतों से बिल्कुल दूर रहें, वरना लाइलाज (असाध्य) बीमारियां घेर लेंगी।

जिंसी ज़िंदगी का सफ़र

नौजवान मुसाफ़िरों, जिंदगी एक ऐसा सफ़र है जिसमें हर रोज़ नित नये वाक़यात (घटनाएं) पेश आते रहते हैं। दूर की बात क्यों करें, आइए अपने जिस्म का हाल देंखे, अभी कल की बात है आप घुटनों के बल रेंगते फिरते थे, लेकिन आज आपमें हिरन की-सी चुस्ती व चालाकी है। कल आपको कई हिस्सों का ख़्याल तक न था, मगर आज उन्हें ढांपना ज़रूरी समझते हैं। पहले आपके चेहरे पर कोई बाल न था, मगर आज आपकी मूछें उग आई हैं, दाढ़ी के बाल निकल आएं हैं। बग़लों (कांखों) में और नाफ़ के नीचे भी बाल ज़ाहिर होने लगे हैं। यह सब ऐसी तब्दीलिया (परिवर्तन) हैं, जिन्हें आप ख़ुद महसूस कर रहे हैं। देखिए क़ुदरत ने हमारे जिस्म की मशीन बहुत अजीबो-ग़रीब बनाई है। हम खाना खाते हैं तो जिस्मानी मशीन इसमें से ख़ून बनाने और ज़िंदगी को क़ायम रखने वाले अजज़ा (अंशों) को अपने अंदर जज़्ब (शोषित) कर लेती है और बाक़ी माद्दा (पदार्थ) को पाख़ाने या पेशाब की शक्ल में ख़ारिज (निष्कासित) कर देती हैं। यह तो आप जानते ही हैं कि अगर हमारे जिस्म में ख़ून पैदा न हो तो हम बीमार होकर रह जाएंगे।

जब आप चौदह-पंद्रह साल के हो जाते हैं तो आप की जिस्मानी मशीन ख़ून बनाने लगती है, जिससे आप कुछ अर्से तक नावाक़िफ़ (अपरिचित) रहते हैं। ताहम इसकी वजह से आप अपने अन्दर बेचैनी और जोश महसूस करते हैं। यह मौक़ा बड़ा नाज़ुक होता है। आप इससे पैदा होने वाली क़ैफ़ियत (स्थिति) के मुताल्लिक़ किसी से कुछ भी नहीं कह सकते और बग़ैर कहे रह भी

नहीं सकते। इस वक़्त आपके बुरे दोस्त और इशरत खां आपको बेचैन देखकर कहते हैं—

"देखो, वह लड़की कितनी ख़ूबसूरत है, वह लड़का कितना अच्छा लगता है।"

आप इनकी बातें सुनकर कुछ ऐसे मुतास्सिर (प्रभावित) होते हैं कि ख़्वामख़्वाह लड़कों और लड़कियों को घूरने लगते हैं और आपके पास रहें, क्योंकि आप इन्हें पसंद करने लगते हैं। इनका इंतिज़ार करने पर मजबूर हो जाते हैं। इनको देखने के लिए बेचैन रहते हैं और इनसे मिलने, इनसे बातें करने और इनको छूने बल्कि आगोश में लेने के लिए हर वक़्त बेताब रहने लगते हैं। इसलिए उनसे ताल्लुक़ पैदा करने और दोस्ती करने के लिए आप कई ग़लत काम और ख़राब हरकतें करते रहते हैं। कभी इनको ख़त लिखना शुरू कर देते हैं। कभी आहें भरते हैं तो कभी इशारों से काम लेते हैं। दिन उनकी याद में गुज़रता है और रातें उनकी ख़्वाबों से कटने लगती हैं। जब आप इस बेचैनी का शिकार हो जाते हैं तो आपके नेक दोस्त और ज़मीर आपकी रहनुमाई के लिए आगे बढ़कर कहते हैं—

"देखो प्यारे, यह काम छोड़ दो, वरना बदनामी होगी, सेहत ख़राब हो जाएगी अल्लाह मियां नाराज़ होंगे, वालिदैन की तरफ़ से सज़ा मिलेगी। याद रखिए, इस क़िस्म की हरकतें तो बड़े रज़ील (नालायक़) और गंदे लड़के करते हैं। तुम तो शरीफ़ हो और शरीफ़ ख़ानदान से ताल्लुक़ रखते हो और तुम्हें तो दुनिया में बहुत-से नुमायां काम करने हैं। अगर तुमने यह हरकतें तर्क (छोड़ना) न कीं तो बीमार हो जाओगे, ख़तरनाक बीमारियां तुम्हें घेर लेंगी और तुम्हारे वालिदैन की नाक कट जाएगी।"

यह सुनकर आपका दिल धड़कने लगता है और आप

ख़ौफ़-सा महसूस करते हैं। यह बड़ा ही नाज़ुक मौक़ा है क्योंकि आपके बुरे दोस्त आपको हर वक़्त बुरी बातें ही बताते रहेंगे और चूंकि आपके अन्दर इससे पहले ऐसी ख़्वाहिश कभी नहीं पैदा हुई थी। इसलिए आप बेहद परेशान होंगे कि अब क्या करूं क्या लड़कों और लड़कियों की तरफ़ ललचाई हुइ नज़रों से देखना बंद कर दूं या आगे बढ़कर उन्हें हासिल करने की कोशिश करूं—आख़िर आपके अन्दर कौन-सी नई चीज़ पैदा हो गई है जिसने आपको परेशान कर रखा है और इशरत खां आपको उनकी तरफ़ देखने और उनके जिस्म से लुत्फ़ उठाने की दावत (निमंत्रण) दे रहा है।

मेरे मासूम दोस्तों, कुछ अर्से पेशतर (पूर्व) आपका ध्यान खेल-तमाशे और खाने-पीने की तरफ़ होता था और लड़कियों की तरफ़ देखने की ख़्वाहिश का आपको अहसास भी न था, लेकिन अब हालात यह हो गए हैं कि खेल-कूद की तरफ़ रग़बत करने या खाने पीने से लज़्ज़त उठाने की बजाए आप लड़कों और लड़कियों के ख़्याल में मग्न रहते हैं—यही वह ख़्वाहिश है, जिसे जवानी कहते हैं। इसको शहवत (कामुकता) के नाम से पुकारते हैं, यही जिंसी जज़्बा कहलाता है और इसी के मुताल्लिक़ मुफ़ीद मालूमात (जानकारियां) आप तक पहंचाने के लिए हमने यह किताब लिखी है, ताकि आप नावाक़िफयत में नुक़्सान न उठाएं।

आमतौर पर हमारी सोसाइटी में बलूग़त के मसाइल पर गुफ़्तगू (चर्चा) करना और इस सिलसिले में नौजवानों की रहनुमाई करना मायूब (दोषयुक्त) समझा जाता है। हालांकि नौजवानों को इस मौक़े पर रहनुमाई की अशद (अत्यधिक) ज़रूरत होती है, ताकि उनकी ज़िंदगी बर्बाद न हो। मगर इस अहमतरीन (मुख्य) मसले की तरफ़ से आंखें बंद करके हम अपने नौजवानों को बर्बाद होने की खुली

छूट दे देते हैं, जिसका ख़ामियाज़ा (हानि) पूरी क़ौम भुगत रही है।

नौजवानी, शहवत या जिंसी जज़्बे की बदौलत हमारे जिस्म में ख़ून के अलावा एक नई चीज़ पैदा होने लगती है, जो ख़ून और पेशाब दोनों से बिल्कुल मुख़्तलिफ़ (भिन्न) है इसे मनी (वीर्य) कहते हैं। यह सफ़ेद रंग का एक लेसदार माद्दा (पदार्थ) होता है, जो पेशाब की राह से निकलता है और जिसके निकलने से अजीब सी लज़्ज़त महसूस होती है। यह ख़ून का जोहर है। यह गाढ़ी सफ़ेदी मायल (युक्त) चमकदार और बदबूदार रुतूबत (स्त्राव) होती है और आहिस्ता-आहिस्ता ख़स्यों (वृषण) में बनती रहती है। यह ख़ून से अपने लिए ज़रूरी अजज़ा हासिल करके माद्द मनविया (वीर्य युक्त पदार्थ) पैदा करती हैं। इस रुतूबत के अन्दर ख़ास क़िस्म के ज़रासीम (जीवाणु) पाए जाते हैं, जिन्हें हवनियाते मनविया कहते हैं। यही ज़रासीम, बच्चे की पैदाईश का बाइस (कारण) होते हैं। एक ख़ास दर्जा हरारत, क़वाम और मिक़दार (मात्रा) में उनकी ज़िंदगी बरक़रार (स्थिरता) रहती है। अगर उनको सही माहौल मयस्सर (प्राप्त न हो) न आए तो नीमजान (अर्धमृत) बे हसो-हरकत (निष्क्रिय) होकर ख़त्म हो जाते हैं।

मनी की सही पैदाईश और माक़ूल (यथोचित) मिक़दार व क़वाम से हमारे जिस्म में तरो-ताज़गी, रौनक, तवानाई (शक्ति), चुस्ती, बसारत (दृष्टि) में तेज़ी, दिमाग़ में क़ुव्वत, दिल में उमंग और सुरूर (आनंद) और सीने में जज़्बा और वलवला पैदा होता है और इसके ग़लत इस्तेमाल से चेहरा बे-रौनक, आंखें बे-नूर (प्रकाशहीन) और तमाम आज़ा (अंग) बेकार और ख़स्ता (रोगग्रस्त) हो जाते हैं। लिहाज़ा इस हिफ़ाज़त और इस्तेमाल में ज़रूरी ऐतेदाल (मध्यता) और अहतियात (सावधानी) की ज़रूरत है।

दरअसल मनी निहायत क़ीमती चीज़ है, जिसके बग़ैर आपके

अन्दर बहादुर अक़्लमंदी, जोशो-ख़रोश और नई-नई आरज़ुएं पैदा नहीं हो सकतीं। सिर्फ़ इन मनी की वजह से आपके अंदर ताक़त, फ़ुर्ती, दिलेरी, मर्दानगी, रौशन दिमाग़, ईमानदारी और हर मुश्किल व मुक़ाबला की जुराअत पैदा होती है। इसके बग़ैर इंसान निकम्मा होता है। वह दुनिया में भी इज़्ज़त और मर्तबा (श्रेणी) हासिल नहीं कर सकता। यह वजह है कि जमीर अहमद आपको इसकी हिफ़ाज़त करने के लिए बार-बार ताकीद (कहना) करता रहता है। मगर इशरत खां ऐसा ज़ालिम है कि आपको हर वक़्त यही कहेगा कि इस शै (वस्तु) को बाहर निकालो और इसका लुत्फ़ उठाओ। लेकिन मेरे दोस्तो—ज़रा सोचो तो सही, जिस चीज़ का ज़ाया कर लेने में इस क़द्र मज़ा है, उसको संभाल कर रखने में कितना लुत्फ़ आता होगा? इसका पता तो आपको उस वक़्त पड़ेगा जब आप उम्र में ज़रा बड़े हो जाएंगे और आपकी शादी हो जाएगी।

मेरे भोले-भाले दोस्तो, जो दोस्त आपको मनी निकालने की सलाह दे, वह आपका दुश्मन है। अगर आपको अपनी ज़िंदगी से प्यार और दुनिया में तरक़्क़ी करना चाहते हैं तो ऐसे दोस्तों की बात हरगिज़ न मानना, बल्कि उनसे किनारा-कशी इख़्तेयार करना और इस क़ीमती ख़ज़ाने को संभाल कर रखना, ताकि ज़िंदगी भर इससे फ़ायदा उठा सको, वरना आपका हाल उस मुसाफ़िर (यात्री) जैसा होगा, जो अपने घर से एक लंबे सफ़र पर रवाना हुआ, मगर पहली ही मंज़िल में अपनी सारी पूंजी लुटा बैठा या अपनी जेब कटवा ली और बेयारो-मददगार (असहाय) खड़ा दूसरे मुसाफ़िरों का मुंह देखता रहा हो।

जोहर हयात (बहुमूल्य जीवन) की हिफ़ाज़त

याद रखिए, 14 से 18-19 साल की उम्र तक यह मनी कच्ची

होती है और मिक़दार (मात्रा) में भी कम होती है। इसलिए अगर आपने इसे कच्ची हालत में ही ज़ाया (नष्ट) करना शुरू कर दिया, तो आपकी सेहत का हमेशा के लिए सत्यानाश हो जाएगा और आप उस मकान के मानिंद (समान) रह जाएंगे, जिसकी बुनियाद (नींव) खोखली हो चुकी हो और वह किसी वक़्त भी एक झटके से ज़मीन पर गिर सकता हो। मेरी इस बात को ख़ूब याद रखिए, कि अगर आपने इस क़ीमती रौ को ज़ाय कर दिया तो फिर दुनिया की कोई दवाई आपको कुव्वत, सेहत, मर्दानगी, जवांमर्दी, अक़्लमंदी और जोशो-ख़रोश नहीं बख़्श सकती, जो इसकी हिफ़ाज़त (रक्षा) करने से कुदरती तौर आपको हासिल होगी। इसको ज़ाया करने से आप तरह-तरह की बीमारियों में मुब्तला (ग्रस्त) हो जाएंगे। नज़र (दृष्टि) ख़राब हो जाएगी। जो पढ़ेंगे याद नहीं रहेगा। हाफ़्ज़ा (स्मरण शक्ति) कमज़ोर हो जाएगा, खाना हज़म नहीं होगा, चेहरा पीला दिखाई देगा, आंखें अंदर को धंस जाएंगी, टांगों और कमर में दर्द होगा, रीढ़ में जलन होगी, बदन थका-थका सा रहने लगेगा, चक्कर आएंगे, ख़ौफ़ (भय), घबराहट और परेशानी हर वक़्त तारी (प्रकट) रहेगी। ग़र्ज़ आप चलती-फिरती लाश बनकर रह जाएंगे। दूसरों से मुक़ाबला करने और ज़माने भर की तकलीफ़ें बर्दाश्त करने की जुराअत जाती रहेगी। आप बुजदिल, डरपोक, कुंदज़हन (मंदबुद्धि) और बीमार बनकर रह जाएंगे और दुनिया में आपके लिए तरक़्क़ी करने का मौक़ा बाक़ी नहीं रहेगा। क्या यह अक़्लमंदी है कि आप इशरत खां के कहने पर अमल करके ऐसा काम करें, जिसका मज़ा एक-दो मिनट तक महसूस हो, लेकिन उसका ख़ामियाजा (परिणाम) सारी उम्र भुगतना पड़े और फिर छुप-छुपकर रोते रहें।

मनी निकलने या निकालने को इंज़ाल (शुक्र स्खलन) कहते हैं।

यह लफ़्ज़ (शब्द) आइंदा सफात (पृष्ठों) में कई बार इस्तेमाल होगा। इसलिए इसे याद रखें और साथ ही यह अल्फ़ाज़ भी याद रख लें ताकि आपको इबारत (शीर्षक) समझने में मुश्किल न हो। पेशाब वाली नाली को अज़्‌ू तनासुल (लिंग) या अज़्‌ू मख़्सूस कहते हैं और औरत की इस जगह को अनदामे-निहानी (गुप्तांग) या शर्मगाह (लज्जा का स्थान) कहते हैं।

बुरे दोस्तों की बुरी बातें सुन-सुनकर दिमाग़ में जिंसी ख़्यालात का हुजूम (संग्रह) सा हो जाता है, जिसकी वजह से अज़्‌ू तनासुल में ज़ोर पैदा होने लगता है, इसे नशूज़ (उत्थापन) कहते हैं। अज़्‌ू मख़्सूस का इन्तेशार (फैलना) भी कहते हैं। फिर बाज़ अवक़ात ख़ुद अपने ही इरादे से या किसी दोस्त की रग़बत (ध्यान) दिलाने पर, हाथ से अपने ही अज़्‌ू को मसलने और रगड़ने लगते हैं, जिससे इंज़ाल हो जाता है और एक ख़ास क़िस्म की लज़्ज़त महसूस होती है। हाथ से इस तरह रगड़ने या मसलने को मुशतज़नी (हस्तमैथुन) या जुल्क़ और ख़ुद लज़्ज़ती भी कहते हैं। यह इन्तिहाई (अत्यधिक) तबाहकुन (विनाशकारी) फ़ाल (क्रिया) है, क्योंकि इससे अज़्‌ू छोटा रह जाता है, पतला और कमज़ोर हो जाता है। दरमियान (म्ध्य) से टेढ़ा हो जाता है। उसकी रगें उभर आती हैं अेर फिर इंसान अपनी बीवी के काम का नहीं रहता। बस सारी उम्र रोना और आंहें भरना नसीब हो जाता है, कुव्वते-इरादी कमज़ोर हो जाती है। जहां ज़रा-सी बात सुनी और मौक़ा मिला तो फ़ौरन मुशतज़नी शुरू कर दी। बदक़िस्मती (दुर्भाग्य) की बात यह है कि फिर यह आदत नहीं छूटती, बल्कि इसके लिए बड़े जतन करने पड़ते हैं।

अगर आप मुशतज़नी (हस्तमैथुन) से तो बच गए, लेकिन गंदे फिल्म, गंदे नाविल और गंदे रिसाले पढ़ने से बाज़ न आए तो फिर गंदे ख़्यालात आपका पीछा न छोड़ेंगे और नतीजा यह होगा कि रात

को सोते हुए नींद के आलम में यों महसूस होगा, जैसे लड़के या लड़की के जिस्म से लज़्ज़त हासिल कर रहे हैं और उसी हालत में इंज़ाल हो जाएगा। कपड़े पलीद (मलिन) हो जाएंगे और जब आपकी आंख खुलेगी तो आप पर नदामतत (पश्चाताप), परेशानी और गंदगी-सी तारी हो जाएगी। ख़्वाब में इस तरह का वाक़या (घटना) पेश आना अहतेलाम (स्वप्नदोष) कहलाता है। फिर यह बीमारी रफ़्ता-रफ़्ता बढ़ती चली जाती है और हर दूसरे दिन यही काम होने लगता है। सेहत का दीवाला निकल जाता है, टांगें कांपती हैं और कमर दर्द करने लगती है, निगाह कमज़ोर हो जाती है। फिर नौबत यहां तक पहुंच जाती है कि जब दिन में ज़रा-सी जिंसी लज़्ज़त की बात सुनी या किसी औरत को देखा तो इंजाल हो गया जो मर्दाना कुव्वत की बर्बादी का ऐलान है।

याद रखिए, अगर आपके ख़्यालात गंदे ही रहे और आपने गंदी बातें सुनना, फिल्में देखना, गंदे नाविल पढ़ना, नंगी तस्वीरें देखना, इश्क़ो-मुहब्बत की कहानियां पढ़ना, वाहिय्यात गाने गाना, ख़राब दोस्तों की बेहूदा (व्यर्थ) बातों में दिलचस्पी (रुचि) लेना, लड़के या लड़कियों की तरफ़ ललचाई हुई नज़रों से देखना और उनका ताक़्क़ुब (पीछ करना) या उनके ख़्याल को मुस्तक़िल (स्थाई) जगह दे देना—तर्क (छोड़ना) न किया तो एहतलाम और दिन के वक़्त इंज़ाल होने की रफ़्तार (गति) बढ़ जाएगी और आपकी सेहत बिल्कुल तबाह (नष्ट) हो जाएगी।

गुस्ल (स्नान) कब वाजिब (अनिवार्य) हो जाता है

आगे बढ़ने से पेशतर एक निहायत ज़रूरी बाद याद रखिए कि जब मनी लज़्ज़त के साथ बदन से निकलती है यानी अहतेलाम या इंज़ाल होता है या अपनी बीवी से लुत्फ़ (संभोग करना) उठाते हैं तो

आप पर और बीवी पर ग़ुस्ल वाजिब (अनिवार्य) हो जाता है। जब तक आप ग़ुस्ल न कर लें—क़ुरआन मजीद को छूना, मस्जिद में जाना क़तअन (बिल्कुल) मना है। इसलिए सबसे पहले कपड़े की गंदगी को दूर करें फिर पहले पहचों (कलाई) तक दोनों हाथ धोएं बाद में ऊज़ू तनासुल (लिंग) वाली जगह को धोएं फिर जहां बदन पर गंदगी लगी हो, उसे दूर करें। इसके बाद वुज़ू करें और यह नियत करें कि मैं एहतलाम का ग़ुस्ल करता हूं या अगर बीवी से सोहबत (संभोग) की हो तो फिर ग़ुस्ले-सोहबत करता हूं की नियत करें। इस तरह वुज़ू (वुज़ू करते वक़्त पैर न धोएं) के बाद तीन बार अपने सर पर पानी डालें, इस तरह कि सारे बदन पर पानी बह जाए फिर उस जगह से हट कर साफ़ जगह पर आएं और आख़िर में पैरों को धो लें। इस दरमियान साबुन वग़ैरह इस्तेमाल करना चाहें तो कर लें। वुज़ू करते वक़्त आपने अगर ग़रग़रा न किया या नाक में पानी डालकर साफ़ न किया तो चाहे सारा दिन नहाते रहें, ग़ुस्ल अदा न होगा। आप बदस्तूर (पहले के समान) पलीद (मलिन) ही रहेंगे, बल्कि ग़ुस्ल के पहले नापाकी (अस्वच्छता) की हालत में तो खाना-पीना और सलाम करना भी अच्छा नहीं। बेहतर यही है कि पहले आप ग़ुस्ल करें और आपके बदन का कोई हिस्सा बाल बराबर सूखा न रहने पाए, कानों और नाफ़ (नाभी) के अन्दर गीली अंगुलियां डालकर उन्हें भी साफ़ करें। औरत के लिए भी इसी तरह ग़ुस्ल करना ज़रूरी है और सर के सारे बाल खोलकर उनकी जड़ों तक पानी पहुंचाना लाज़मी है। एक बाल भी सूखा रह गया या एक बाल की जड़ में पानी नहीं पहुंचा तो ग़ुस्ल न होगा। अंगूठी नथ, बालियों, छल्लियों वग़ैरह को भी अच्छी तरह हिलाकर वहां तक पानी पहुंचाएं।

अलबत्ता अगर आप बीमार हों और पानी इस्तेमाल करने से

बीमारी के बढ़ जाने का खतरा हो या आप सफ़र में हों और पानी न मिल सकता हो तो उस वक़्त वुज़ू या तयम्मुम (बजाये पानी के मिट्टी से हाथ मुंह धोना) कर लें और जब तक यह मजबूरी जाती रहे या पानी मिल जाए तो पहला काम यह करें कि फ़ौरन ग़ुस्ल कर लें। इसमें हरगिज़ सुस्ती न करें, वरना आप गुनाहगार होंगे। अफ़सोस है कि मेरे नौजवान दोस्तों को यह भी नहीं मालूम है कि अहतेलाम या सोहबत या इंज़ाल के बाद ग़ुस्ल उन पर फ़र्ज़ हो जाता है।

ग़ुस्ल करते वक़्त काबे शरीफ़ (क़िब्ले) की तरफ़ मुंह न करें और न ही ग़ुस्ल करते वक़्त बात करें। ग़ुस्ल बैठकर करें और इससे फ़ारिग़ हो जाने के बाद जल्द ही साफ़ कपड़े पहनें।

आपकी नाफ़ के नीचे और पेशाब वाली जगह के आस-पास बाल उग आते हैं। उनको हर पंद्रह दिनों में एक बार ज़रूर मूंड देना चाहिए। इससे बीमारियां पैदा नहीं होतीं। नैज़ अज़ू तनासुल से खेलना या हाथ में बार-बार पकड़ना निहायत ख़राब बात है और इससे तरह-तरह की बीमारियां होने का ख़तरा है।

अपने हाथों अपनी तबाही

याद रखिए, हस्तमैथुन वग़ैरह करके अपने पांव पर हरगिज़ हरगिज़ कुल्हाड़ी न मारें, वरना जब आपकी शादी हो तो आप बीवी के सामने बैठकर रोने पर मजबूर होंगे या घर छोड़कर भाग जाएंगे। शर्म के मारे आपके लिए सर उठाकर बात करना मुहाल हो जाएगा। मगर फिर रोने से क्या फ़ायदा, क्योंकि फिर तो अपनी उन नादानियों की वजह से आपको सारी उम्र रोना ही पड़ेगा। आपकी बीवी भी आपसे नाख़ुश रहेगी, आवारागर्द और बदचलन हो जाएगी या तंग आकर अपने मयके में जा रहेगी और आप ठग

क़िस्म के हकीमों और डॉक्टरों के चक्कर में फंसकर माली और बदनी (शारीरिक) दोनों लिहाज़ प्रकार से तबाह हो जाएंगे। इश्तेहारी (ढिंढोरी) दवाइयां धोखेबाज़ी है। यह सिर्फ़ आपको लूटने के लिए फैलाए हुए जाल हैं। याद रखिए, नौजवान अक्सर अवक़ात (समय) मुशतज़नी के नुक़्सानात (दुष्परिणामों) से तंग आकर ख़ुदकशी (आत्महत्या) भी कर लेते हैं या बड़ी हसरत (दुख) से आंहें भरते और कहते रहते हैं "हाय मैंने अपनी सेहत, दौलत और इज़्ज़त का ख़ुद ही सत्यानाश कर लिया है। अब मैं क्या करूं, अब मेरे लिए दुनिया में क्या बाक़ी रह गया है।"

सुनो, मेरे प्यारे दोस्तो ! किसी के कहने-सुनने पर इस मनहूस आदत यानी मुशतज़नी के क़रीब तक न जाना और अगर बदक़िस्मती से आप इसका शिकार हो चुके हैं, तो आप आज ही ख़ुदा को हाज़िर व नाज़िर जानकर यह अहद (वादा) कर लीजिए कि आइंदा आप ऐसी बुरी हरकत कभी नहीं करेंगे और फिर हर रोज़ सुबह बिस्तर से उठते और रात को सोते वक़्त सीने पर हाथ मारकर यह अल्फ़ाज़ (शब्द) निहायत जोश व जज़्बे और दियानत-व-ख़ुलूस (सदाचार) के साथ कहते रहें—

"मैं मर्द हूं, मर्द बनूंगा और मर्द ही रहूंगा। यह गंदी हरकत और शैतानी काम हैं। मैं आइंदा इसके क़रीब तक न जाऊंगा। मैं आज भी यही वादा करता हूं। मेरा वादा जवान मर्दों का वादा है। यह ज़रूर पूरा होगा। लानत है इस काम पर और इसके करने वाले पर।"

चंद रोज़ तक इस तरह करने से आपकी क़ुव्वते इरादी मज़बूत हो जाएगी और यह बुरी आदत ख़ुद-ब-ख़ुद जाती रहेगी।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बदअहतियाती (असावधानी) की वजह से एहतलाम (स्वप्नदोष) ज़्यादा होने लगता है और इसके

बाद एक और मुज़्मी (कण्टकारी) मर्ज़ (रोग) पैदा हो जाता है, जिसे जिरयान (शुक्र स्खलन) कहते हैं। इस मर्ज़ में क़ब्ज़ रहने लगता है और पेशाब करने के पहले या बाद में बग़ैर किसी लज़्ज़त के मनी (वीर्य) निकलने लगती है और कभी-कभी यह मनी इतनी पतली हो जाती है कि पेशाब में ही मिल जाती है और निकलती हुई दिखाई नहीं देती (इन दिनों इस हाल में ग़ुस्ल वाजिब (अनिवार्य) नहीं होता, क्योंकि मनी निकलते वक़्त लज़्ज़त महसूस नहीं होती)।

इस बीमारी में भूख मिट जाती है, खाना हज़म नहीं होता, क़ब्ज़ रहने लगता है, चक्कर आते हैं, आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है, मुर्दानी-सी छा जाती है, काम करने का दिल नहीं चाहता, ग़ूनूदगी (ऊंघाई) तारी (प्रकट) रहने लगती है, कमर और टांगों में दर्द लगता है, चेहरे का रंग पीला होने लगता है। रुख़सारो (गालों) पर से गोश्त कम हो जाता है, निगाह कमज़ोर हो जाती है और इंसान चलती-फिरती लाश बन जाता है।

हम आने वाले अध्याय में इन सभी अमराज़ (रोगों) का इलाज भी लिखेंगे, ताकि आप उनसे फ़ायदा उठा सकें।

अगर ख़ुदा न ख़्वास्ता (ईश्वर न करे ऐसा हो) आप इनमें से किसी बीमारी में मुब्तला (ग्रस्त) हो जाएं, तो दवाएं ख़रीदकर इस्तेमाल करें या अपने वालिद (पिता) या भाई से साफ़-साफ़ कह दें कि मुझे फ़्लां (कोई, अन्य) बीमारी हो गई है। इसमें किसी क़िस्म की झिझक या हिजाब महसूस न करें, क्योंकि यह सहतो-तन्दुरुस्ती का मामला है और अगर आप ऐसा न कर सकते हों तो फिर हमें ख़त लिखकर अपनी बीमारी की इत्तिला (सूचना) दें। अगर आप मश्विरा (सलाह) चाहें, तो जवाब के लिए टिकिट लगा लिफ़ाफ़ा ज़रूर भेजें और अगर आप दवा चाहें तो लिख दें कि दवाई भेज दें, तो हम आपको दवाई भेज देंगे। हम आइंदा अबवाब (अध्याय) में

बीमारी के साथ इन दवाइयों के नाम, उनके अलामात (लक्षणों) के साथ लिखेंगे। हमारा मुस्तक़िल (स्थाई) पता निम्नलिखित है। इस पर हमसे ख़तो-क़िताबत करें—

डॉ० एम.एच. उस्मनी (अध्यक्ष तिब्बी बोर्ड)

द्वारा फ़ैसल पब्लिकेशन
2241, कूचा चेलान
दरियागंज, नई दिल्ली-110002

हम अपने नौजवान दोस्तों की ख़िदमत (सेवा) के लिए हर वक़्त हाज़िर हैं और हमें बेहद ख़ुशी होगी कि हमारे हाथों किसी अज़ीज़ की सेहतो-तन्दुरुस्ती बहाल (स्थापित) हो।

जिंसी हिफ़ज़ाने सेहत

जिंसी आज़ा (जनन अंगों) को सेहतमंद व तन्दुरुस्त रखने का नाम जिंसी हिफ़ज़ाने सेहत (जनन स्वस्थ रक्षा) है। इसमें आपको निम्नलिखित बातों का ख़ास ख़्याल रखना पड़ेगा—

1. पेशाब वाली नाली, ख़सये (वृषण) और मसान (मूत्राशय) ख़ूब साफ़ रखें। वहां मैल-कुचैल या पसीना जमा न होने दें।

2. पेशाब को ज़्यादा देर तक न रोका जाए, बल्कि जब पेशाब की हाजत (इच्छा) हो, फ़ौरन उससे फ़ारिग़ (मुक्त) हो जाएं।

3. रात को सोते वक़्त पेशाब करके सोएं।

4. क़ब्ज़ न होने दें।

5. ज़्यादा सख़्त वर्जिश (व्यायाम) करते वक़्त लंगोट का इस्तेमाल करें, ताकि अज़ू मख़्सूस (लिंग) या फ़ोतों (वृषण) को चोट न लगे, क्योंकि बाज़ अवक़ात (किन्हीं समयों) ज़्यादा ज़ोर लगाने या भारी वज़न उठाने से फ़ोते बढ़ जाते हैं।

6. इन जगहों पर उगने वाले बालों को हर पंद्रह दिनों में एक

बर ज़रूर मुंडवा दिया करें।

7. अगर इन जगहों पर कोई ज़ख़्म (घाव) हो जाए, जैसे कि अतिश्क (उपदंश रोग) या सूज़ाक वग़ैरह हो जाता है, जिसका ज़िक्र हम बाबुल इलाज (चिकित्सा अध्याय) में करेंगे, तो फ़ौरन उसका इलाज करायें।

8. आठ घंटे तक नींद पूरी करें। रात को जल्दी सो जाएं और सुबह को जल्दी उठें।

9. बिस्तर सख़्त और ओढ़ने वाले कपड़े हल्के इस्तेमाल करें और अपने बिस्तर पर किसी दूसरे को न सोने दें।

10. दूसरों के साथ इकट्ठा सोना, मुज़रे-सेहत (अस्वास्थ्यकर) और नुक़सादेह है, इससे परहेज़ करें।

11. इश्तेहारी (ढिढोंरी) दवाईयों, अताई (अनाड़ी) हकीमों (वैधों) और ठग क़िस्म के डॉक्टरों से हमेशा बचते रहें।

क़ुव्वतो-तवानाई (शक्ति) की हिफ़ाज़त

14-15 साल की उम्र तक बचपन का दौर होता है और इसके बाद जवानी का ज़माना शुरू हो जाता है, जो ज़िंदगी का सुनहरा दौर है। यह ज़माना इंसानी ज़िंदगी का निचोड़ है। इसी दौर में इंसान के अन्दर अज़्मो-हिम्मत (इच्छा-शक्ति) के जज़्बात (उत्साह) पैदा होते हैं और जिंसी ज़िंदगी के दिलचस्प, दिल-फ़रेब और पुरकैफ़ (हर्ष युक्त) दौर का आग़ाज़ (आरंभ) होता है। मर्द और औरत दोनों में जिंसी जज़्बात पैदा होते हैं और फिर आपस में जिंसी मेल-जोल का जज़्बा, शिद्दत (प्रचंडता) के साथ भड़क उठता है, जिसकी सही सूरत शादी है, जो इबादत (प्रार्थना) का दर्जा रखती है और ज़ाहिर (स्पष्ट) है कि इबादत के ख़िलाफ़ (विरुद्ध) जो काम किया जाए वह बदी (बुरा) है। चुनांचे बग़ैर शादी के चोरी-छुपे

लड़की या लड़के से मेल-जोल रखना बदी और सख़्त गुनाह है, जिसकी सज़ा अगले जहान में तो ज़रूर मिलेगी, लेकिन इस दुनिया में भी इसकी सज़ा मिलती है यानी बदनामी, बीमारी, बेइज़्ज़ती और ज़िल्लतो-ख़्वारी (नीचती), मुक़द्दर (भाग्य) हो जाती है। इसलिए कभी भूलकर भी यह ग़लत रास्ता इख़्तेयार (धारण) न करें।

मियां-बीवी के ताल्लुक़ात (संबंध) जिसे वज़ीफ़-ए-ज़वजिय्यत (संभोग) कहते हैं, सेहतो-तंदुरुस्ती से गहरा वास्ता है। इसलिए सेहत को बरक़रार रखने (रक्षा करने) की ख़ातिर यह ज़रूरी है कि आप शुरू से ही अपनी उन तमाम (संपूर्ण) कुव्वतों की हिफ़ाज़त और देखभाल करें, जो अल्लाह तआला ने आपको दौरे जवानी में इस्तेमाल करने के लिए अता (भेंट) की हैं। जिंसी मेल-जोल न सिर्फ़ नस्ल (वंश) बरक़रार रखने के लिए ज़रूरी है, बल्कि उसमें एक ख़ास लज़्ज़त, कैफ़ियत (गुण) और सुरूर (ख़ुशी) भी पिन्हां (गुप्त) है, जो सिर्फ़ उसी हालत में हासिल हो सकता है कि आपकी तमाम (संपूर्ण) कुव्वते महफ़ूज़ (सुरक्षित) हों, लेकिन अगर आपने अपनी लाइल्मी (अज्ञान), जहालतपन (अनाड़ीपन) और बुरी सोहबत (दोस्ती) की वजह से इस सरमाया (पूंजी) हयात (ज़िंदगी) को वक़्त से पहले ही ज़ाया (नष्ट) कर दिया तो फिर उसे हासिल करने के लिए बड़ी दौड़-धूप करनी पड़ेगी और मुमकिन (संभव) है कि बहुत से रुपये-पैसे ख़र्च करने के बावजूद भी आप उसे दोबारा हाासिल न कर सकें।

याद रखिए, दुनिया में हमेशा ताक़त की मांग रही है, लेकिन इंसानी तरक़्क़ी (वृद्धि) का राज़ उसकी जिस्मानी (शारीरिक), अक़ली (मानसिक) और रूहानी (आध्यात्मिक) कुव्वत की सलामती (रक्षा) में है। अगर इनमें से किसी एक में भी नुक़्स (दोष) वाक़्या हो जाए तो लामहाला (निरंतर) बाक़ी (शेष) दोनों कुव्वतें कमज़ोर पड़ जाएंगी।

मसलन (जैसे कि) अगर आपने मुशतज़नी की बुरी और क़बीह (हीन) आदत इख़्तेयार कर ली, तो जिस्मानी क़ुव्वतों को बर्बाद कर देने के साथ-साथ आप अख़्लाक़ी गुमराही और रूहानी तबाही का शिकार भी हो जाएंगे। दुनिया में जो शख़्स (मनुष्य) तन्दुरुस्त और तवाना (शक्तिशाली) है, यक़ीनन (अवश्य) उसमें ख़्वाहिशाते-नफ़सानी भी उसी मुनासिबत (संबंध) से क़वी (शक्तिशाली) होंगी और उन्हें बेलगाम छोड़ देना ख़तरे से ख़ाली नहीं है। अलबत्ता (अवश्य ही) अगर उन पर क़ाबू पा लिया जाए तो आप देखेंगे कि आप किस क़द्र शरीफ़ (सच्चरित्र) मिजाज़ (प्रकृति) और हमदर्द बन जाएंगे। दरअसल मर्दुमी (मर्दानगी) और जिंसी मेलान जिसे (Sex Instinct) कहते हैं, वह जोहर है जो आपके अन्दर बहादुरी, शराफ़त और जवांमर्दी की रूह (बुद्धि) बेदार (जाग्रत) करता है, अगर यह कमज़ोर हो गया या उसे ज़ाया कर दिया तो हिजड़ों और नामर्दों की तरह बुज़दिल और नाकारा (बेकार) रह जाएंगे, फिर दुनिया आपके लिए बेकार और आप दुनिया के लिए बेकार हो जाएंगे।

बदख़्वाबी (स्वप्नदोष)

शबाब (यौवन) और जवानी आने और बालिग़ (युवा) होने की शुरुआत में जिंसी जज़्बात में शदीद इन्तेशार (विस्तार) और हैजानो-तूफ़ान (आंधी) पैदा होते रहते हैं। जहां किसी को देखा और चेहरे पर नज़र पड़ी, तबियत में इन्तेशार पैदा हो गया। कोई गाना सुन लिया, सिनेमा देखा, नाविल पढ़ा या इश्क़ो-मुहब्बत की बातें सुनीं तो यकदम (तुरंत) इश्तिआल (उत्तेजना) पैदा हुआ। अब अगर अक़्लमंदी और ज़ब्तो-इस्तिक़लाल (चित्त की दृढ़ता) के साथ इनको क़ाबू में न रखा जाए तो क़दम डगमगाने लगते हैं और नादान और न तजुर्बेकार नौजवान इस जिंसी तूफ़ान और ख़्वाहिश से मग़लूब

(लाचार) हो जाता है। उसकी अक़लो-फ़िक्र ही उसे रोकने में नाकाम रहती है और वह बुरी राह पर चलकर तरह-तरह की ख़राब आदतों और गंदी और घिनौनी बीमारियों का शिकार हो जाता है, जो उसे शादी करने और सेहतमंद औलाद (संतति) पैदा करने के क़ाबिले नहीं छोड़ते।

याद रखिए, आपकी सेहतो-तन्दुरुस्ती और आपका मुस्तक़बिल (भविष्य) ख़ुद आपके हाथ में है। आप ही इसे बना और बिगाड़ सकते हैं।

नौजवानों में जोश (उत्साह) ज़्यादा होने की वजह से अज़ू-ए-मख़्सूस (लिंग) में इंतेशार (फैलाव) होने लगता है। इसे नग़ूत यानी ख़ैज़िश (उत्थापन) भी कहते हैं और ऐसा उमूमन उस वक़्त होता है, जबकि गुफ़्तगू-मुतालअह (अध्ययन) या ख़्यालात में जिंस (यौन) को अपनी तवज्जोह (ध्यान देना) का मर्कज़ (केन्द्र) बना लिया जाए यानी गुफ़्तगू, ख़्यालात और मुतालअह वग़ैरह में लड़कियों को ही अपने ज़हन में रखा जाए। इस तरह ऊज़ू (लिंग) को बार-बार छुआ जाए, तो उससे भी ख़ैज़िश (उत्थापन) होती है। अगर मसाना (मूत्राशय) पेशाब से भरा हुआ हो तो भी ऐसा हो जाता है। इसलिए जब पेशाब की हाजत (इच्छा) हो तो फ़ौरन पेशाब करें और उसे जबरन रोकने की कोशिश न करें। अगर क़ब्ज़ की वजह से आंतों में फ़ुज़ला, वायु इकट्ठा हो जाए तो भी ख़ैज़िश हो जाता है। इसलिए क़ब्ज़ से हर हालात में बचते रहें और गंदे ख़्यालात और गंदी गुफ़्तगू से भी बचें।

नौजवानों में बालिग़ (युवा) होने के बाद मनी पैदा होती रहती है और जिन ख़ज़ानों में इसका स्टाक (भंडार) रहता है, जब वह भर जाता है, तो किसी न किसी तरह से उसका ख़ारिज होना ज़रूरी हो जाता है, क्योंकि ताज़ा मनी (वीर्य) मुसलसल (क्रमशः) बनती रहती

है और इस ज़ख़ीरे (भंडार) के लिए जगह का ख़ाली होना ज़रूरी है। इसलिए जब मनी का जख़ीरा ज़्यादा हो जाता है, तो नींद की हालत में बेइख़्तेयार (अनैच्छिक) निकल जाती है। इसमें लज़्ज़त भी होती है और ख़्वाब में ऐसा महसूस होता है, जैसे कि किसी से जिंसी फ़अल (क्रिया) में मसरूफ़ (व्यस्त) हैं। मनी के इस तरह ख़्वाब में निकल जाने को अहतेलाम (स्वप्नदोष) कहते हैं। इसी को बदख़्वाबी कहा जाता है। महीने में एक या दो बार, कभी-कभी तीन या चार बार एहतलाम हो जाना कोई ख़तरनाक बात नहीं। लेकिन कभी ऐसे बदख़्वाबी हर दूसरे-तीसरे दिन या रोज़ाना रात को होने लगती है, जबकि मनी के ख़ज़ाने भी इतने भरे हुए नहीं होते यानी ख़ज़ाना अभी भरने नहीं पाया कि मनी ख़ारिज होने लगी, तो यह ख़तरनाक बात है और जब यह वारदात (घटनाएं) बढ़ जाती है, तो अक्सर ऐसा भी होता है कि दिन में ज़रा जिंसी ख़्याल आया और मनी ख़ारिज हो गई। यह हालत बिल्कुल तबाहकुन (विनाशकारी) होती है। इससे सेहत का दीवाला निकल जाता है और उसकी वजह आम तौर पर शहवानी (काम प्रवृत्ति) ख़्यालात, इश्क़ो-मुहब्बत की बातें और जिंसी बेताबी व बेक़रारी (बेचैनी) होती है।

बदख़्वाबी मामूलन कितनी बार होना चाहिए? इस सवाल का जवाब मुश्किल है, क्योंकि इसका इंहेसार (संबंध) मुख़्तलिफ़ अशख़ास (लोगों) की तबियतों और मुख़्तलिफ़ हालात और वाक़्यात पर होता है। आमतौर पर हफ़्ते (सप्ताह) में एक बार बदख़्वाबी हुआ करती है। मगर एक ही शख़्स में यह कम ज़्यादा भी हो सकता है। शहवत (काम प्रवृत्ति) को भड़काने वाली गुफ़्तगू (वार्ता), गंदे नाविलों का मुतालअह (अध्ययन), सिनेमा देखना और राग-रंग की दिलचस्पियों से मनी का इख़राज़ (निष्कासन) यानी बदख़्वाबी बढ़ जाती है। कभी-कभी गोश्त, अंडा, मछली, चाय, तेज़

मसालों, नशेदार चीज़ों और ज़्यादा खट्टी चीज़ों के खाने से भी बदख़्वाबी की रफ़्तार बढ़ जाती है, क्योंकि यह चीज़ें बराहे रासत (सीधे) दिमाग़ में जोश पैदा कर देती हैं। ज़्यादा देर तक चित्त सोने और ज़रूरत से ज़्यादा गरम कपड़ा ओढ़ने से, नरम बिस्तर पर सोने से भी बदख़्वाबी ज़्यादा हो जाती है।

बदख़्वाबी किस उम्र में होने लगती है? इसका ठीक जवाब भी मुश्किल है। मगर यह अमूमन बलूग़ के क़रीब (14-18 साल की उम्र में) हुआ करती है। बाज़ अवक़ात इससे भी ज़्यादा उम्र तक नहीं होती, जैसा कि सादा मिजाज़, नेक और परहेज़गार नौजवानों के साथ होता है।

नौजवानों में बदख़्वाबी एक तबई फ़अल (प्राकृतिक क्रिया) है, लिहाज़ा इससे ख़ौफ़ज़दा (भयभीत) होने की ज़रूरत नहीं है, बल्कि ज़रूरत इस बात की है कि ऐसी ख़्वाहिशात, जज़्बात, हालात और ख़ुराक से परहेज़ करें, जो बदख़्वाबी को बढ़ाती हैं। बाज़ (कुछ) नौजवान यह समझते हैं कि बदख़्वाबी ज़्यादा होने से उनकी कुव्वते-मर्दानगी कम हो जाएगी। चुनांचे वह ऐसे बदहवास और ख़ौफ़ज़दा हो जाते हैं उनमें स्नायु दुर्बल बल्कि नफ़्सियाती (विषयी) नामर्दी तक पैदा हो जाने का ख़तरा है। लेकिन हम ज़ेल में ऐसे तरीक़े आपको बताते हैं जिनसे बदख़्वाबी की रफ़्तार कम हो जाएगी और आपकी सेहत भी ठीक रहेगी।

कसरते (प्रचंड) एहतलाम की रोकथाम

1. हर उस चीज़ को तर्क (त्याग) कर दिया जाए, जो शहवत (कामुकता) पैदा करे और जिंसी जज़्बे को उभारे।

2. तेज़ मसालेदार ग़िज़ा, तंबाकू, चाय, कॉफी और गोश्त की ज़्यादती से परहेज़ किया जाए।

3. शाम का खाना ग़ुरेबे आफ़ताब (सूर्य अस्त) से पहले या फ़ौरन बाद खा लेना चाहिए।

4. दिन के वक़्त ख़ूब जिस्मानी (शारीरिक) मेहनत और वर्ज़िश की जाए, ताकि शाम को थकन महसूस होकर रात में नींद जल्दी और अच्छी आए और दिमाग़ को पूरा आराम मिले।

5. सोने से पहले जिंसी हालात और शहवत भड़काने वाली किताबों के मुतालअह से परहेज़ किया जाए।

6. सोने से पहले क़द्रे (थोड़ी) चहलक़दमी की जाए या थोड़ी देर मामूली दिलचस्पी की किताबों का मुतालअह किया जाए जो ग़ैर जिंसी मौज़ू (विषयक) की किताबें हों।

7. इशा की नमाज़ पढ़ने के बाद हर आफ़त (संकट) और बला से महफ़ूज़ रहने की दुआ की जाए।

8. पीठ के बल हरगिज़ न सोया जाए, बल्कि दाएं करवट सोना बेहतर है।

9. सोने से पहले पेशाब कर लिया जाए और ऊज़्व मख़्सूस (लिंग) को ठंडे पानी से धो लिया जाए, ताकि इन्तेशार (विस्तार) पैदा न हो।

10. नरम गद्दा और बिस्तरा इस्तेमाल न किया जाए, बल्कि सख़्त बिस्तर पर सोया जाए।

11. सर ढांप कर सोना, मुंह लिहाफ़ (रज़ाई, पल्ली) के अन्दर कर लेना, ज़्यादा गरम कपड़े इस्तेमाल करना—नुक़्सानदेह है। इस तरह अज़्व मख़्सूस में इन्तेशार पैदा होकर बदख़्वाबी हो जाती है।

12. इश्तेहारी दवाओं, अनाड़ी और अताई हकीमों और डॉक्टरों के इलाज से परहेज़ किया जाए, क्योंकि इनसे नुक़्सान ज़्यादा और नफ़ा (लाभ) कम होता है।

13. कसरते एहतलाम से ज़्यादा परेशान होने की बजाय, उसका

मुनासिब (उचित) इलाज किया जाए। इसके लिए ज़रूरी अद्विया (औषधियों) का इलाज हम बाबुल-इलाज में करेंगे।

ख़ुदलज़्ज़ती (हस्तमैथुन)

ख़ुदलज़्ज़ती या मुश्तज़नी और जलक़ (हस्तमैथुन) एक ऐसा मर्ज़ है, जिसमें नौजवान बड़ी आसानी से ख़ुद-ब-ख़ुद गिरफ़्तार हो जाते हैं। इसकी वजह यह है कि जब लड़का बालिग़ होने के क़रीब होता है (याद रखिए कि एहतलाम होना बालिग़ होने की निशानी है), तो अज़ू तनासुल को जिसे अज़ू मख़्सूस भी कहते हैं, बढ़ती हुई जसामत (स्थूलता) और अजीबो-ग़रीब से अहसास (संवेदना) उसमें हैरानी और जुस्तुजू (खोज) का मादह (पदार्थ) पैदा कर देते हैं और नौजवान उसे हाथ से मसलने में लुत्फ़ महसूस करता है। इस तरह रफ़्ता-रफ़्ता वह उसे हाथों से मसलता रहता है। हत्ता (यहां तक) कि उससे मनी ख़ारिज़ (निष्कासित) होने लगती है, जिससे लुत्फ़ हासिल करता है।

जब कोई नौजवान एक बार इस तरह मसलने की लज़्ज़त से आशना (परिचित) हो जाता है, तो मौक़ा पाकर बार-बार ऐसा करने लगता है। इस तरह मुश्तज़नी की निहायत ही तबाहकुन (विनाशकारी) आदत का गुलाम बनकर रह जाता है और एक वक़्त ऐसा भी आता है, जब सिर्फ़ शहवत भड़काने वाले ख़्यालात से ही इंज़ाल हो जाता है यानी मनी ख़ारिज हो जाती है और ऊज़ू को मसलने की नौबत भी नहीं आती।

क़ब्ज़, ख़ारिश (खुजली), मसालेदार ग़िज़ाएं, चाय और इसके साथ-साथ ख़्यालात, माहौल और हालात भी मुश्तज़नी (हस्तमैथुन) का बाइस (कारण) बन जाते हैं। यह मसनूई (कृत्रिम) असबाब (कारण) और ज़राये (माध्यम) नौजवान को ख़ुद लज़्ज़ती की तरफ़

माइल (प्रवृत्त) कर देते हैं। अगरचे इसकी कई और सूरतें भी मुमकिन (संभव) हैं, लेकिन अमूमन ज़्यादा उम्र के बदकार लोग, घर के मुलाज़िम (नौकर), मदरसे के साथी, बेतकल्लुफ़ अज़ीज़ दोस्त और रिश्तेदार वग़ैरह नई उम्र के भोले-भाले लड़कों को मुश्तज़नी का चस्का लगाने और इसकी तरग़ीब (उत्तेजना) देने में सबसे ज़्यादा हिस्सा लेते हैं और तरह-तरह से ग़लत बयानी (व्यख्या) करके नौजवानों को इस गंदी और तबाहकुन आदत का ग़ुलाम बना देते हैं।

मुश्तज़नी के ख़राब नताईज (दुष्परिणाम), दिमाग़ पर बड़ा बुरा असर डालते हैं। इनसे बेचैनी बढ़ती है, दिमाग़ और बीनाई (दृष्टि) कमज़ोर हो जाती है, क़ुव्वते इरादी घटती चली जाती है और ज़हनी उलझनें (मानसिक जटिलताएं) ऐसे नौजवानों के लिए तरक़्क़ी और सेहतो-तन्दुरुस्ती की तमाम राहें बंद कर देती हैं। मुशतज़नी करने वाला आसाबी (स्नायु संबंधी) बीमारियों का मरीज़ हो जाता है। नफ़्सियाती तौर पर नामर्द और ज़हनी तौर पर कमज़ोर हो जाता है।

ख़ुदलज़्ज़ती की तबाहकारियां (विनाशकारियां)

1. चूंकि इस काम के लिए किसी दूसरे की ज़रूरत नहीं होती, बस तन्हाई (अकेलापन) दरकार (आवश्यक) होती है। इसलिए यह आदत जड़ पकड़ जाती है और नौजवान निहायत (अत्यधिक) आसानी से यह फ़अल (क्रिया) करता रहता है। हत्ता कि इस कसरत (अधिकता) से मुशतज़नी करने लगता है कि उसे अपने पर कंट्रोल (नियंत्रण) नहीं रहता।

2. इससे वह तन्हाई पसंद हो जाता है और दूसरों से मिलने-जुलने से कतराता है। इस तरह वह ज़िंदगी के हंगामों में भरपूर हिस्सा नहीं ले सकता।

3. यह भी मुमकिन है कि जो लड़का यह काम करता रहे वह शादी करने से घबराने लगता है, क्योंकि उसे यह ख़ौफ़ लाहक़ (सवार) हो जाता है कि वह बीवी के क़ाबिल (योग्य) नहीं रहा।

4. इस गंदे फ़अल (क्रिया) से अज़्‌ू मख़्सूस छोटा रह जाता है, पतला हो जाता है, टेढ़ा हो जाता है, रगें उभर आती हैं और उसमें कमज़ोरी पैदा हो जाती है।

5. चूंकि नौजवानी में आज़ाअ (अंग) पुख़्ता (दृढ़) नहीं होते, इसलिए उनसे ग़लत काम लेना इन आज़ाअ (अंग) को बर्बाद कर देता है।

6. जिंसी फ़अल यानी मियां-बीवी का मिलाप दरअसल इसलिए होता है कि उससे औलाद पैदा हो, नस्ल बढ़े और क़ायम रहे, लेकिन मुशतज़नी एक फ़ुज़ूल (व्यर्थ) काम है, जिससे नौजवान को नुक़्सान पहुंचता है और उसकी नस्ल ख़त्म हो जाने का ख़द्शा (संदेह) भी रहता है।

7. मुश्तज़नी करने वाला अहसासे-कमतरी (हीन भावना) में मुब्तला (ग्रस्त) हो जाता है। वह किसी मजलिस (सभा) में बैठने से घबराता है और आंख मिलाकर बात करने की जुराअत (साहस) नहीं पाता।

8. इससे अहसासे जुर्म भी पैदा होता है और बड़ा होकर लड़का अपने आपको अख़्लाक़ी मुजरिम समझने लगता है।

9. मजलूक़ (मुश्तज़नी करने वाला) हमेशा बेचैन, परेशान और मग़मूम (शोकाकुल) और मायूस रहता है। किसी काम को करने से डरता है। उसका हौसला पस्त (परास्त) हो जाता है।

10. मुतालअह (अध्ययन) करने में दिल नहीं लगता, हाफ़ज़ा (स्मरण शक्ति) कमज़ोर हो जाता है। कुछ याद नहीं होता। खेल-कूद की हिम्मत नहीं होती।

11. अताई (अनाड़ी) हकीमों और ऐसे ही ठगों के चंगुल में गिरफ़्तार होकर अपना पैसा भी ज़ाया (नष्ट) करता है और सेहत भी बर्बाद कर लेता है।

ख़ुद लज़्ज़ती से बचने का तरीक़ा

इसका आसान तरीक़ा (सरल उपाय) यह है कि उन तमाम अफ़आलो-हरकात (कामों) से बचा जाए जिनसे जिंसी ख़्वाहिश भड़क उठती है। साफ़ और खुली हवा में रहकर, अच्छी सोहबत (दोस्ती) और मुनासिब तर्ज़ (उचित आचरण) ज़िंदगी इख़्तेयार करके मुफ़ीद (हितकर) मुतालअह (अध्ययन) और काम की तरफ़ तवज्जोह बढ़ाई जाए। तन्हाई, बेकारी और जिंसी ख़्यालात को तर्क (त्याग) करके मुफ़ीद मशाग़िल (प्रिय व्यवहारों) में दिलचस्पी ली जाए। दवाओं के नापाक इश्तेहारों और अख़्लाक़ बिगाड़ने वाली किताबों से परहेज़ किया जाए। अपने आपको ज़्यादा से ज़्यादा मसरूफ़ (व्यस्त) रखा जाए। अच्छे दोस्तों की मजलिस में बैठकर खुश गप्पों से दिल बहलाया जाए। इस गंदी आदत को हमेशा के लिए छोड़ देने की क़सम खाई जाए और फिर मज़बूती (दृढ़ता) से उस पर क़ायम रहें। इस ख़ौफ़ को ज़ेहन से निकाल दिया जाए, कि हम में कोई कमज़ोरी पैदा हो गई, क्योंकि ख़ौफ़ज़दा नौजवान घबरा कर उल्टे-सीधे इलाज करते हैं और दवाईयां खा-खाकर अपना जिंसी निज़ाम (जनन तंत्र) ख़राब कर लेते हैं। ख़तरनाक क़िस्म की दवाईयां ऊज़ू मख़्सूस पर लगाकर उसे और ज़्यादा बेकार बना लेते हैं। हालांकि अमूमन उनकी ज़रूरत नहीं होती। अलबत्ता जिस सादा क़िस्म की मालिश वाली दवाई से काम चल सकता है, उसका बयान हम बाबुल-इलाज में करेंगे।

ऐसे नौजवानों के लिए हमारा मश्विरा यह है कि वह अपनी

आम जिस्मानी सेहत को दुरुस्त करने की पूरी-पूरी कोशिश करें, क्योंकि मुश्तज़नी की वजह से जो कमज़ोरी और कमी पैदा हो जाती है उसका इलाज सिर्फ़ यह है कि जिस्मानी सेहत की बेहतरी के लिए जद्दोजहद (प्रयत्न) की जाए, क्योंकि इस तरह रफ़्ता-रफ़्ता सब ख़राबियां की तलाफ़ी (छुटकार) हो जाती है। उन्हें वर्ज़िश करने और मुनासिब ग़िज़ा खाने की तरफ़ ज़्यादा तवज्जो देनी चाहिए।

जिंसी कमज़ोरी

दरअसल नौजवानी का ज़माना तूफ़ानों और उमंगों का ज़माना होता है। इसलिए मुनासिब (पर्याप्त) रहनुमाई (मार्ग-दर्शन) न मिल सकने की वजह से नौजवान अक्सर तज़बज़ब (द्विविधा) के आलम (दशा) में ग़लतियां करने लगता है। चूंकि इस ज़माने में सबसे ज़्यादा शदीद ख़्वाहिश—जिंसी जज़्बे की तकमील (पूरा करना) होती है। इसलिए वह तूफ़ान में घिरे हुए आदमी की तरह उस ख़्वाहिश को पूरा करने के लिए हाथ-पांव मारने लगता है और अमूमन निम्नलिखित तीन रास्तों में एक रास्ता इख़्तेयार कर लेता है, जिसकी वजह से वह कभी-कभी चंद क़दम दूसरे रास्तों पर भी चलने का तजुर्बा (अनुभव) करना चाहता है। हालांकि सब उसकी तबाही के रास्ते हैं।

1. सबसे पहला रास्ता खुद लज़्ज़ती यानी मुश्तज़नी का रास्ता है जिसका ज़िक्र हम गुज़िश्ता (पिछले) सफ़हात (पृष्ठों) में कर चुके हैं। चूंकि इस राह पर चलने में किसी क़िस्म की कोशिश या जद्दोजहद करने की ज़रूरत नहीं होती। बस ज़रा तन्हाई दरकार (आवश्यकता) होती है। इसलिए नौजवान अक्सर यही राह इख़्तेयार करते हैं और आहिस्ता-आहिस्ता तबाही के गड्ढे में गिर

जाते हैं।

2. लवातुत (गुदा मैथुन) यानी लड़कों से बदफ़अली (दुष्कर्म) करना। इसे इग़लास और मर्द परस्ती भी कहते हैं। इसमें जिंसी रुजहान (प्रवृत्ति) अपनी ही जिंस यानी लड़कों की तरफ़ होता है, जिनसे दोस्ताना पैदा कर लेने में ज़्यादा मुश्किलात (कठिनाइयां) पेश नहीं आतीं, लेकिन यह रास्ता पहले से भी ज़्यादा तबाहकुन है, क्योंकि ख़ालिक़े अकबर ने मर्द को मर्द के साथ बदफ़अल करने के लिए पैदा नहीं किया हैं। आप ग़ौर से देखें और सारी मख़्लूक़ात (प्राणीधारी जीवों) का जायज़ा (निरीक्षण) लें, तो आपको मालूम हो जाएगा कि चरिंदे-परिंदे (पक्षी) और दरिंदे (पशु) सब इस जुर्म और बदआदत से बहुत दूर हैं। इन्सान के सिवा आपको किसी दूसरी मख़्लूक़ (प्राणधारी जीव) में नर को नर के साथ बदफ़अल करते हुए कभी न देखेंगे। गोया यह ऐसा जुर्म है जिसका तसव्वुर (कल्पना) भी उनमें मौजूद नहीं है। लेकिन इंसान की बदक़िस्मती है कि उसने अपनी तबाही के लिए यह नया तरीक़ा ईजाद (आविष्कार) कर लिया है। बनी आदम (आदम की औलाद) में सबसे ज़्यादा ख़बीस (मलिन) और बेग़ैरत (निर्लज्ज) वह लड़का है, जो दूसरे से बदफ़ाली (दुष्क्रिया) कराता है और बड़ा ही मलऊन (विपदाग्रस्त, अभागा) वह लड़का है, जो अपने ही जैसे लड़के से बदफ़ाली करता है। हम दूसरे बाब (अध्याय) में मुफ़स्सल (विस्तृत) रोशनी डालेंगे। अलबत्ता (वस्तुत:) हम यह बात आपको अभी से बता देना ज़रूरी समझते हैं कि बदकारी करने वाला नामर्द होकर अपनी बीवी के काम का नहीं रहता, क्योंकि इस बदफ़अली से उसके उज़्नूमख़्सूस (लिंग) की रगें मुर्दा हो जाती हैं और बदफ़अली कराने वाला यानी मफ़ऊल अपनी ख़बासत (पापकर्म) और बेग़ैरती की वजह से बीवी के क़ाबिल नहीं रहता और उसकी बीवी दूसरों की राह तकने लगती

है, क्योंकि वह बीवी से भी वही कुछ करना चाहता है जो किसी लड़के से करता रहा है। इस तरह वह अपनी बीवी की नज़र में ज़लील हो जाता है और दोनों में झगड़े-फ़िसाद होते रहते हैं। हत्ता कि तलाक़ तक नौबत पहुंच जाती है। बदकारी कराने वाला, फिर इस फ़अल का ऐसा आदी (लीन) भी हो जाता है कि बड़ी उम्र में पहुंच कर भी उससे छुटकारा हासिल नहीं कर सकता और इस तरह सोसायटी में भी ज़लील और बदनाम होकर रह जाता है। मगर आप तो ख़ुदा के फजलो-करम (दयालुता) से इस क़द्र ज़लील नहीं हैं कि यह ख़बीस हरकत करेंगे, क्योंकि हम समझते हैं कि आपकी शर्मो-हया अभी ज़िंदा है।

3. तीसरा रास्ता बदकारी और ज़िनाकारी (अविवाहित स्त्री या पुरुष से व्यभिचार करना) का है। यानी लड़कियों से जिंसी फ़अल करना। अल्लाह ने औरत और मर्द का जोड़ा बनाया है। लेकिन उस जोड़े का मिलाप सिर्फ़ उस सूरत में हो सकता है कि दोनों बाक़ायदा शादी करें और अगर निकाह व शादी के बग़ैर किसी से राहो-रस्म पैदा कर ली जाए और बदकारी के फ़अल तक पहुंच जाएं तो यह गुनाह कबीरा है, जिसकी सजा रजम और कोड़े मारना है। हां निकाह कर लेने के बाद यह फ़अल नेकी में तब्दील (परिवर्तित) हो जाता है। इससे ख़ुशी और मुसर्रत के सौते फूटते हैं और इज़्ज़त हासिल होती है।

याद रखिए, जवानी के जोश और उमंगों के तूफ़ान में बहकर इन तीनों कामों में से कोई भी काम न कर बैठें, वरना इस गुमराही से जहां दिलो-दिमाग़, ख़्यालात और जिस्मानी क़ुव्वतों पर निहायत तबाहकुन असर पड़ता है। वहां अज़ू में कजी (टेढ़ापन), कमज़ोरी पतलापन और नाहमवारी (बराबर न होना) भी पैदा हो जाती है। दरम्यानी हिस्सा नाहम वार हो जाता है। उसका मोटापा जाता रहता

है। खैंज़िश-इन्तेशार (उत्थापन) थोड़ी देर तक रहता है और हालत यह हो जाती है कि अगर हाथ लग गया या कपड़े की रगड़ लगती रही तो इन्ज़ाल होने लगेगा यानी मनी ख़ारिज होने लगती है। इन बीमारियों के अलावा आक़ेबत (भविष्य) भी बर्बाद होती है और दुनिया में ज़िल्लतो-ख़्वारी छा जाती है।

आपने किताबों, रिसालों (पत्रिकाओं) और दीवारों पर कसरत से ऐसे इश्तेहार (विज्ञापन) देखे होंगे, जिनमें जिरयान (वीर्य, स्त्राव), अहतेलाम, नामर्दी और सुस्ती वग़ैरह बीमारियों के इलाज का ज़िक्र होता है। इन इश्तेहारों की कसरत से आप अन्दाज़ा कर लें कि हमारी नई नस्ल इन बीमारियों में किस बुरी तरह से गिरफ़्तार हैं। आज स्कूलों और कालेजों के नौजवान खिलते हुए फूलों की बजाय पतझड़ के पत्तों की तरह नज़र आते हैं। आंखें अंदर को धंसी हुई जिन पर अमूमन ऐनक फ़िट होती है। चेहरा पिचका हुआ, रंग पीला, कमर में दर्द, हाफ़्ज़ा (स्मरण शक्ति) कमज़ोर, अहसासे कमतरी और अहसासे जुर्म से नज़रें नीची, वहशतज़दा (भयभीत), ज़िंदगी से मायूस, उमंगों और तरंगों से महरूम (अभागे), बदन कमज़ोर, रूहें उदास, दिल मुज़तरिब (डगमगाने वाले) ग़र्ज़ आहों और हसरतों के अंबार बनकर रह गये हैं। वजह सिर्फ़ यह है कि उन्होंने ज़िंदगी का मक़सद सिर्फ़ जिंसी जज़्बे की तकमील को समझ लिया है और लड़कों या लड़कियों का पीछा करना और उनके ख़्यालात में इस क़द्र डूब गये हैं कि हर क़दम तबाही और बर्बादी की तरफ़ उठने के बावजूद भी उनकी आंखें नहीं खुलतीं।

यद्यपि ख़ालिक़े अकबर ने ऐसे गुमराहों, नादानों और बर्बाद होने वाले नौजवानों के लिए उम्मीद के चिराग़ रोशन कर रखे हैं। मगर उनसे फ़ायदा उठाने के लिए ज़रूरी है कि पहले इन बुरी आदतों को छोड़ने की क़सम खा लें। इरादा मज़बूत रखें और यह

यक़ीन पैदा करें कि उम्र का एक हिस्सा इस तरह बर्बाद करने के बावजूद भी मैं सही इलाज और मज़बूत इरादे की बदौलत जिंसी, जिस्मानी, दिमाग़ी और रूहानी तौर पर इतना ही तन्दुरुस्त व ताक़तवर बन सकता हूं, जितना उन बुरे कामों के करने से हो सकता था और जितना एक इन्सान को कुदरती तौर पर होना चाहिए। पूरा भरोसा होना चाहिए कि तंदुरुस्ती दोबारा हासिल हो सकती है। जिस्मानी साख़्त (बनावट) के दोष दूर हो सकते हैं। लेकिन शर्त है कि अपने अपराधों को दोहराया न जाए, बल्कि उन्हें भुलाने की कोशिश की जाए और आइंदा से सच्चा और पाकबाज़ (सच्चरित्र) नौजवान बनकर रहने का पक्का इरादा कर लिया जाए। इसके बाद मुनासिब इलाज किया जाए, तो अल्लाह पाक मुकम्मिल सेहतो-तन्दुरुस्ती से नवाज़ता (अनुग्रह) है।

अपनी क़दर कीजिए

मेरे अज़ीज़ नौजवानों, आप अपने वालिदैन की तमन्नाओं का मर्कज़ (केन्द्र) हैं, उनकी आंखों की ठंडक हैं। मुल्क और क़ौम की उम्मीदें आपसे बंधी हैं। आपके ख़ानदान की ख़ुशियां आपकी मुहताज हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि आप दूसरों के लिए किस क़द्र क़ीमती सरमाया (दौलत) हैं? आप मुल्क के होने वाले शासक हैं। आपके अन्दर ही फ़ौज के जांबाज़, सनअतो-हरफ़त (कर्म-कौशल) के ज़रख़ैज़ (बहुमूल्य, उपजाऊ) दिमाग़, क़ियादत (पथ-प्रदर्शन) और लीडरशिप के शहबाज़ मौजूद हैं। ख़ालिक़े अकबर ने आपको अनगिनत सलाहियतें (गुण) अता की हैं।

याद रखिए, दुनिया में कोई इन्क़िलाब (क्रान्ति) सियासी राजनीतिक हो या मुआशरती (सामाजिक), उस वक़्त तक कामयाबी से हमकिनार (प्राप्त) नहीं हो सकता जब तक कि नौजवान उसमें

शामिल न हों। इस्लामी तहरीक (आन्दोलन) की क़ामयाबी में हज़रत अली (रज़ि०) और हज़रत सअद (रज़ि०) बिन अबी वक़ास जैसे नौजवानों की जांनिसारियों से कौन वाक़िफ़ (परिचित) नहीं। मुल्क की तहरीक में कालेजों और स्कूलों के नौजवानों ने जो किरदार (भूमिका) अदा किया है, उसे कौन भुला सकता है। ईरान में शहंशाहियत (राजकीयता) के ख़ात्मे (अंत) के लिए जिस तरह नौजवानों ने अपना गरम-गरम ख़ून पेश किया है, उसने सारी दुनिया को हैरत में डाल दिया है। मैं यह बातें आपको इसलिए बता रहा हूं कि आप अपनी क़दर करना सीखें। अपने आपको मुस्तक़िल (अटल) की ज़िम्मेदारियों का बोझ उठाने का अहल (योग्य) साबित कर सकें, लेकिन यह सब कुछ सिर्फ़ इस सूरत में हो सकता है कि आपकी जिस्मानी सेहत अच्छी हो, दिमाग़ी कुव्वतें भरपूर काम कर सकें, अख़्लाक़ी और रूहानी ताक़तों से मालामाल हों, ताकि ज़िंदगी के हर क्षेत्र में कामयाबी आपके क़दम चूमे। लेकिन अगर इनमें से किसी एक भी ताक़त और कुव्वत से आप महरूम हो गए, तो फिर भविष्य आपके लिए ख़ुशियों का संदेश न ला सकेगा, बल्कि मायूसियां चारों तरफ़ से आपको घेर लेंगी।

चूंकि नौजवानी के ज़माने में शदीद (कठोर) क़िस्म की ख़्वाहिशात की वजह से नौजवान अपना तवाज़ुन (संतुलन) बरक़रार नहीं रख सकते और इधर-उधर भटकने लगते हैं। इसलिए हमने आपकी ख़ातिर यह छोटी-सी कोशिश की है कि आप इससे रहनुमाई (मार्गदर्शन) हासिल करें और हर उस बुराई, बीमारी और आदत से बच जाएं, जो आपको बर्बादी के गड्ढे तक पहुंचा सकती है। देखिए अगर आपने इस किताब को पढ़कर इससे कोई सबक़ (शिक्षा) हासिल न किया, उन सुनहरी बातों पर अमल न किया तो फिर पछताना पड़ेगा।

आवारगी

आजकल बेहयाई (निर्लज्जता) ज़ोरों पर है। मां-बाप की शर्म और ख़ुदा का ख़ौफ़ दोनों ही नहीं हैं। बस ऐश करने की धुन सवार है। बनाव-सिंगार करके लड़कियां बाज़ारों में आज़ादी से घूमती फिरती हैं और लड़के इनका ताक़्कुब (पीछा) करते हैं। दोनों एक-दूसरे को बुरी नज़रों से देखते हैं और इशरत कहता है कि आपस में दोस्ती कर लो और एक दूसरे के जिस्म से लज़्ज़त हासिल करो, मेरे मासूम दोस्तो—फिर आप बुरे लोगों के झांसे में आकर यह समझने लगते हैं कि फ़्लां बहुत ख़ूबसूरत है। इसलिए सारा-सारा दिन उसके ताक़्कुब में आवारागर्दी करते हैं और रातों को भी उसके ख़्याल ही में सोते और ख़्वाब देखते हैं, जिसका नतीजा यह होता है कि रफ़्ता-रफ़्ता आपकी सेहत बर्बाद होने लगती है। वक़्त भी बर्बाद होता है। लिखने-पढ़ने को दिल नहीं चाहता और इस आवारागर्दी की वजह से एक न एक दिन आख़िरी अपनी और अपने ख़ानदान की नाक कटवा बैठते हैं। ऐसे लड़कों की मिसाल उस मुसाफ़िर की-सी है, जो स्टेशन पर पहुंचने की बजाय रास्ते ही में खेल-तमाशे देखता रहे और गाड़ी निकल जाने के बाद स्टेशन पर पहुंचे। ग़र्ज़ नौजवान लड़कों और लड़कियों के चक्कर में फंस कर अपनी उम्र और सेहत का सुनहरी हिस्सा ज़ाया कर देते हैं और बाद में सारी उम्र पछताते रहते हैं। मगर गया वक़्त फिर हाथ आता नहीं।

नौजवान दोस्तों, उम्र का यही बेहतरीन हिस्सा है, जिसमें आप अपनी सेहत बना सकते हैं। वर्ज़िश करके तन्दुरुस्ती को महफ़ूज़ (सुरक्षित) रख सकते हैं। खेलों के ज़रिए दुनिया में नाम पैदा कर सकेत हैं। इल्म हासिल करके अपना मुस्तक़्बिल शानदान बना

सकते हैं, मुख्तलिफ़ (भिन्न) फ़न (कलाएं) सीख सकते हैं। अगर आपने इस उम्र को यूं ही आवारागर्दी में ज़ाया कर दिया, तो फिर यह मौक़ा (अवसर) ज़िंदगी भर हाथ न आएगा। इस आवारगी के नतीजे में अहतेलाम ज़्यादा होने लगता है। परेशानी की वजह से सेहत, प्यास, नींद और सुकून बर्बाद हो जाता है। पढ़ने-लिखने में दिल बिल्कुल नहीं लगता। घर वाले भी बेज़ार (रुष्ट) हो जाते हैं। स्कूलों में बदनामी होती है। अच्छे दोस्त और मुहल्ले वाले नफ़रत की निगाह से देखते हैं और मां-बाप की इज़्ज़त बर्बाद हो जाती है।

याद रखिए, अगर किसी लड़की से आपकी दोस्ती हो जाए और आप समझें कि उससे लुत्फ़ उठाने या शादी कर लेने में बड़ा मज़ा है, तो यक़ीन जानिए आप बिल्कुल नादान हैं। क्योंकि जो शादी वालिदैन की मर्ज़ी के ख़िलाफ़ होती है वह मुख्यत: कामयाब नहीं होती और अगर आप ब-ज़िद (हठधर्मी से) होकर उससे शादी कर भी लें तो चंद महीनों के बाद आपको एक दूसरे से नफ़रत (घृणा) हो जाएगी और फिर ज़िंदगी का मज़ा ख़ाक में मिल जाएगा। यह हरगिज़ न भूलिए कि ख़ुदा और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के अहकामात की नाफ़रमानी करके और अपने मां-बाप की इज़्ज़तत ख़ाक में मिलाकर आपसे नाजाइज़ (अनुचित) ताल्लुक़ात पैदा कर सकती है, वह किसी दिन भी आपकी इज़्ज़त बर्बाद करके किसी दूसरे की बीवी या महबूबा बन सकती है। जब जवानी का उबाल उतर जाता है, दोनों मियां-बीवी बनकर रहने लगते हैं और घर-बार की ज़िम्मेदारियां सर पर आन पड़ती हैं, तो दोनों की असलियत (वास्तविकता) ज़ाहिर होने लगती है। इससे पहले दोनों एक दूसरे को अच्छे से अच्छा बनकर दिखाई देने की कोशिश किया करते थे और उनके ऐब और नुक़्स (दोष) छुपे रहते थे। लेकिन अब चौबीस घंटे के मेल-मिलाप से उनकी छुपी हुई

बुराइयां, कमज़ोरियां और बेवकूफ़ियां ज़ाहिर होने लगती हैं और दोनों में तू-तू मैं-मैं होने लगती है। याद रखिए, हर चमकने वाली चीज़ सोना नहीं होती और न ही हर महबूबा अच्छी बीवी बन सकती है। चुनांचे आपने अख़बारों में पढ़ा होगा कि यूरोप में तलाक़, ख़ुदकशी और बोरियत का बहुत ज़ोर है और उसकी वजह सिर्फ़ यह है कि लड़के-लड़कियां नौजवानी में ऐशो-इशरत करते रहते हैं और बाद में एक दूसरे की सूरत तक से बेज़ार हो जाते हैं।

आवारगी की मुताल्लिक़ हम आपको अल्लाह और उसके रसूले मक़बूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के इरशादात (निर्देश) बताते हैं। आप उन्हें याद रखें और उन पर अमल करें, ताकि इस दुनिया में भी अमन (रक्षा) और मुसर्रत की ज़िंदगी गुज़ार सकें और आख़िरत में भी आपको कामयाबी नसीब हो।

आवारगी और अख़्लाक़

1. हर दीन का एक मुमताज़ (प्रसिद्ध) अख़्लाक़ होता है और इस्लाम का मुमताज़ अख़्लाक़ शर्म करना है।

2. हया (मर्यादा) भी ईमान की शाख़ों (श्रेणियों) में से एक शाख़ है।

3. हया और ईमान साथ-साथ हैं। जब एक चीज़ गई तो समझो कि दूसरी भी गई।

4. बदकारी ऐब है। हया ज़ीनत है। जिसमें बदकारी होगा, ऐब ज़ाहिर हो जाएगा। मगर हयादार में ज़ीनत की ख़ूबी पैदा होगी।

5. हया यह है कि ख़्यालात पर पूरा-पूरा क़ाबू (नियंत्रण) रखा जाए। पेट को हराम से बचाया जाए। मौत को याद रखा जाए। क़ब्र में हड्डियों के घुल जाने का ध्यान रखा जाए। जो शख़्स आख़िरत का इरादा रखता है, वह दुनिया की ज़ीनत और ऐश त्याग

दे। जिसने यह काम किए उसने अल्लाह की हया का हक़ अदा किया।

6. अगर ग़ैर औरत पर अचानक नज़र पड़ जाए तो फ़ौरन मुंह फेर लो।

7. याद रखो, अगर अजनबी औरत पर नज़र पड़ जाए, तो फिर उसको दोबारा न देखो, क्योंकि दोबारा देखना गुनाह है और ऐसी आंख में क़ियामत के दिन पिघला हुआ सीसा डाला जाएगा।

8. जो आदमी की नज़र ग़ैर औरत पर पड़ी मगर उसने फ़ौरन निगाह दूसरी तरफ़ फेरी, तो अल्लाह तआला उसको ईमान की मिठास और इबादत का लुत्फ़ अता करता है।

9. औरत छुपाने के क़ाबिल (योग्य) है। इसलिए जब औरत बेपर्दा होकर बाहर निकलती है, तो शैतान उसकी तरफ़ देखने के लिए मर्दों को राग़िब (ध्यान) करता है।

10. ग़ैर मर्दों को देखने वाली औरत और ग़ैर औरतों को देखने वाले मर्दों पर हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने लानत भेजी है।

11. न मर्द, मर्द के साथ एक चादर में सोए और न औरत, औरत साथ एक चादर में सोए।

12. जिसने ग़ैर औरत की तरफ़ बुरी नज़र से देखा, वह दिल में ज़िना करेगा।

13. ज़िना गुनाह क़बीरा है और ज़ानी मर्द और ज़ानिया औरत के लिए सख़्त सज़ा है।

क़ौमे लूत का हश्र (प्रलय)

इस आवारगी की बदौलत इशरत आपको ऐसी बुरी-बुरी बातों में लगा देगा, जो आपकी तबाही का कारण होंगी। मैं चाहता हूं कि

उनके मुताल्लिक़ आपको पहले से ही कुछ बता दूं, ताकि आप इस मरदूद (निषेध) के क़ाबू में न आएं और जब वह आपको आज़माइश (परीक्षा) में डालना चाहें तो आप ख़ुदा की मदद मांगें और उससे पनाह चाहें।

आपने क़ुरआने मजीद में एक जलीलुल-क़द्र (बुज़ुर्ग) पैग़म्बर हज़रत लूत अलैहिस्सलाम का ज़िक्र पढ़ा होगा। वह हज़रत इब्राहीम अलैहिस्सलाम के भतीजे थे और उर्दन (स्थान का नाम) के उस इलाक़े में रहा करते थे जहां वह बहरे मुरदार (मृत सागर) वाक़े (स्थित) है। उस वक़्त उस जगह सदून और अमूरह के नाम के दो बड़े-बड़े शहर आबाद (बसे) थे। लोग बड़े ख़ुशहाल थे और बड़े ठाट-बाट से रहते थे। शैतान ने उन लोगों के ऐसे बुरे काम में फंसा दिया जो उनसे पहले दुनिया की किसी क़ौम या आदमी ने नहीं किया था और न किसी को उसकी ख़बर थी। वह बुरा काम यह था कि मर्द, नौजवान लड़कों से बदफ़अल करते थे और अपनी जवानी की ख़्वाहिश को औरतों की बजाये लड़कों से पूरा किया करते थे। इस पर अल्लाह तआला ने अपने पैग़म्बर हज़रत लूत अलैहिस्सलाम को हुक्म दिया कि वह उन लोगों को इससे बाज़ रखने के लिए नसीहत (चेतावनी) करें। आप अल्लाह के हुक्म की तामील (पूरा करने) में सारी उम्र उनको समझाते रहे। लेकिन वह बदबख़्त (बुरी क़िस्मत) और मलऊन (दुर्व्यवहारी) लोग इस गुनाह क़बीरा से बाज़ न आए, बल्कि यह बुरा काम उनके नज़दीक अच्छा काम बन गया और हालत यहां तक बढ़ गई कि एलानिया (खुल्लम-खुल्ला) अपनी मजलिसों (सभाओं) में ऐसा काम करने में भी उन्हें कोई झिझक महसूस न होती थी। इस पर अल्लाह तआला ने हज़रत लूत अलैहिस्सलाम को हुक्म दिया कि वह इस इलाक़े को छोड़कर रातों-रात निकल जाएं, फिर अल्लाह तआला ने रात को

आसमान से पत्थर बरसाए और उन दोनों शहरों को ग़र्क़ करके वहां समुंदर बना दिया। इसे ही आजकल बहरे मुर्दार (मृत सागर) कहते हैं, जिसका पानी निहायत बदबूदार और कड़वा है। हत्ता कि उसमें मछली भी ज़िंदा नहीं रह सकती। ग़र्ज़ उन ज़ालिमों में से एक आदमी भी ज़िंदा न रहा और इस बुरे काम की वजह से अल्लाह तआला ने उस क़ौम को उनके सारे मालो-असबाब और शाने-शौकत के साथ हमेशा-हमेशा के लिए ग़र्क़ कर दिया।

बस इस बुरे काम से बचना निहायत ज़रूरी है, वरना क़ौमे-लूत वाला हाल हो जाएगा। ऐसे लोगों की सज़ा इस्लाम में क़त्ल है। इससे ऊज़ू तनासुल की रगें मुर्दा हो जाती हैं और आदमी नामर्द हो जाता है। जो भोले-भाले बच्चे ख़ूबसूरत होते हैं, वह ऐसे शैतानों का शिकार बन जाते हैं, जो उनके साथ बुरा काम करते हैं। बुरे और गंदे दोस्त उनको तरह-तरह के लालच देकर उनसे यह गंदी हरकत करते हैं। इस तरह ख़ुद को भी तबाही की राह पर डाल देते हैं। इस बुरे काम को लवातुत या इग़लाम (गुदा मैथुन) कहते हैं। इसके मुताल्लिक़ भी हम आपको अल्लाह और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के इर्शादात बताते हैं, ताकि आप उन्हें याद रखें और उन पर अमल करें, क्योंकि बदनी (शारीरिक) तबाही, सेहत की बर्बादी और तरह-तरह की बीमारियों के अलावा यह काम ख़ुदा और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लमकी सज़ा और नाराज़ी का बाअस होता है।

लवातुत और उसकी सज़ा

लवातुत (गुदा मैथुन) जैसे गंदे काम के लिए अल्लाह और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के आदेश निम्नलिखित हैं—

1. यह कैसी बुरी बात है कि तुम औरतों को छोड़कर मर्दों से अपनी ख़्वाहिशात को पूरा करते हो। इससे ज़्यादा नाफ़रमानी और सरकशी (उद्दंडता) और क्या हो सकती है।

2. औरतों से लवातुत करने वाला काफ़िर है।

3. इग़लाम (गुदा मैथुन) तो अपनी बीवी से भी हराम है (फिर लड़कों से करना किस क़द्र बड़ा गुनाह होगा ?)

4. जब किसी क़ौम में लवातुत की कसरत हो जाती है, तो अल्लाह तआला उस क़ौम से अपना हाथ उठा लेता है और उसे उसकी परवाह नहीं होती कि यह क़ौम किसी जंगल में हलाक (न ट) कर दी जाए।

5. जानवरों से बुरे काम करने वाला चौबीस घंटे ख़ुदा के ग़ज़ब में गिरफ़्तार रहता है।

6. जानवरों से बुरा काम करने वाले को क़त्ल करने का हुक्म है।

7. इग़लाम करने और कराने वाले का कलिमा "ला इला-ह इल्लल्लाह मुहम्मदुर्रसूलुल्लाह" भी क़ुबूल (स्वीकार) नहीं किया जाता। फिर बाक़ी इबादत कैसे क़ुबूल होगी। यह तो कुफ़्र (नास्तिकता) के बराबर है।

8. अल्लाह तआला उस मर्द की तरफ़ देखना भी पसंद नहीं करता, जो किसी औरत या मर्द से लवातुत करता है।

9. फ़ुक़हा (धर्मोपदेशकों) ने कहा है कि ऐसे गुनाहगारों को किसी शिकस्ता (टूटे-फूटे) मकान के नीचे खड़ा करो और उन पर मकान गिरा दो, ताकि दब कर ज़िल्लत (अपमान) की मौत मर जाएं।

जो नौजवान यह बुरा काम करते या कराते हैं, यह दोनों सख़्त गुनाहगार तो होते ही हैं, लेकिन उससे उनकी सेहत का दीवाला भी

निकल जाता है। उनकी ऊज़ू तनासुल की रगें मुर्दा हो जाती हैं और वह नामर्द हो जाते हैं, जिसकी वजह से अपनी बीवी के काम के नहीं रहते। नेज़ उससे आतिश्क (उपदंश) और सूज़ाक जैसे मूज़ी (संताप देने वाला) मर्ज़ लाहक़ हो जाते हैं, जो इंसान को अन्दर ही अन्दर बिल्कुल खोखला कर देते हैं और वह चलती-फिरती लाश बनकर रह जाते हैं। यह कितने शर्म की बात है कि आप पढ़ने-लिखने और खेलने-कूदने की बजाये इस क़िस्म की गंदी हरकतें करते हैं। बताइए, आप किस मुंह से ख़ुदा के सामने जाएंगे ? मां-बाप को क्या जवाब देंगे ? आप तो ख़ुद अपने अच्छे, दोस्तों में ज़लील (तुच्छ) होकर रह जाएंगे और लोग आपको निहायत बुरे-बुरे नामों से पुकारने लगेंगे।

ज़िना (व्यभिचारी) और उसकी सज़ा

मेरे नौजवान दोस्तों, इशरत से बचकर रहना, क्योंकि यह हमेशा आपको बुरे काम की तरग़ीब (लालच) देता रहेगा और जब तक आप स्कूलों या कालेज में पढ़ते रहेंगे, यह ऐसे ही ख़राब काम करने पर उकसाता रहेगा, क्योंकि वहां ऐसी हरकतें करने का मौक़ा ज़्यादा मिल सकता है। वह हर मुमकिन कोशिश करेगा कि आप इग़्लाम या ज़िना जैसे गुनाह में मुब्तला हो जाएं। याद रखिए, अपनी बीवी के जिस्म से लुत्फ़ उठाना जायज़ है, लेकिन किसी दूसरी औरत के जिस्म से लुत्फ़ उठाने को ज़िना कहते हैं, जो गुनाह कबीरा है और जिसकी सज़ा-बाज़ हालात में कोड़े मारना और बाज़ में संगसार (पत्थर मारना) करना है। ज़िना करने से बेहद कमज़ोरी हो जाती है। तरह-तरह की बीमारियां लग जाती है। घबराहट, नहूसत (क टकारी लक्षण) और आसाबी बीमारियां पीछा नहीं छोड़तीं। ज़िना के मुताल्लिक़ अल्लाह और उसके रसूल

सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के इर्शादात भी सुन लीजिए।

1. ज़िना करने वाली औरत और ज़िना करने वाले मर्द (अगर ग़ैर शादीशुदा हों), दोनों में से हर एक को सौ-सौ कोड़े मारो और अल्लाह का यह हुक्म जारी करते वक़्त तुमको उन पर तरस नहीं आना चाहिए, अगर तुम अल्लाह और क़ियामत पर ईमान रखते हो। इस हद को ज़ारी करते वक़्त मोमिनों की एक जमाअत (समूह) वहां मौजूद होनी चाहिए (ताकि लोग उससे इबरत (प्रबोधन) हासिल करें)।

2. ज़िना के क़रीब न भटको, क्योंकि यह बेहयाई का रास्ता और बुरा रास्ता है।

3. जो शख़्स ज़िना करता है, वह अपने घर तक ऐसी सड़क तैयारकरता है जिस पर चलकर दूसरे उसके घर ज़िना करने आएंगे।

4. शादीशुदा मर्द और औरत ज़िना करें तो उनको संगसार करो, ताकि दोनों हलाक (मृत) हो जाएं।

यह तो दुनिया में दी जाने वाली सज़ा है और अगर वह किसी तरीक़े से इस सज़ा से यहां बच गए तो अल्लाह के यहां उन लोगों के लिए दर्दनाक अज़ाब (क टकारी दंड) है।

ज़िना करने से बरकत (कल्याण) उठ जाती है, मुंह की रौनक जाती रहती है, चेहरे पर नहूसत छा जाती है, ख़ानदान बदनाम होता हें। आतिशक और सूज़ाक जैसे पीड़ाकर मर्ज़ लग जाते हैं। हौसला (उत्साह) कमज़ोर हो जाता है, फ़िक्रो-परेशानी लाहक़ हो जाती है और आख़िरकार (अन्ततः) ज़ानी ज़लीलो-ख़्वार और बीमारो-नादार होकर बेबस हो जाता है। उसका सारा ख़ानदान बेइज़्ज़त हो जाता है। इसलिए अगर आप दुनिया व आख़िरत में इज़्ज़त चाहते हैं, तो इस बुरे काम के क़रीब न जाएं और अगर कभी ऐसी बुरी ख़्वाहिश आपके दिल में पैदा हो तो सीने पर हाथ मारकर

बुलंद आवाज़ से कहें—

"मैं मुसलमान हूं और शरीफ़ ख़ानदान का बेटा हूं। ऐसा गंदा काम हरगिज़ नहीं करूंगा। मैं तो बड़ा आदमी बनूंगा। इसलिए मैं इस बुरे काम पर लअनत भेजता हूं।"

इस तरह आपके अन्दर ख़ुद ऐतमादी पैदा हो जाएगी और आप शैतान का शिकार होने से बच जाएंगे। ग़ैर औरतों, लड़कियों और लड़कों से मेल-मिलाप न रखें, न इनसे बेतल्लुफ़ होने की कोशिश करें। अगर ख़ुद कोई आपसे बुरी नीयत के साथ मेल-मुलाक़ात बढ़ाने की कोशिश करे तो उसे सख़्ती से धुतकार दें और खुले अल्फ़ाज़ (शब्दों) में उससे कह दें :

"मैं तुम जैसा ज़लील नहीं हूं। मैं तो सच्चा मुसलमान हूं और मेरा अल्लाह मुझे हर हाल में देखता है। मैं उसे नाराज़ नहीं कर सकता।"

याद रखिए, इस बुरी हरकत यानी ज़िना करने से जहां शर्मो-हया, इज़्ज़तो-आबरू और अख़्लाक़ व ईमना तबाह होते हैं, वहां सेहतो-तन्दुरुस्ती, वक़्त और दौलत भी बर्बाद हो जाती है और ख़ुदा और उसके रसूल की तरफ़ से लअनत भी पड़ती है। आपने अक्सर आदमियों को देखा होगा, जो इस क़िस्म का गंदे चाल-चलन रखते हैं और फिर तरह-तरह की ख़ौफ़नाक बीमारियों में मुब्तला हो जाते हैं। हत्ता कि ख़ुद उनकी बहू-बेटियां और बीवियां भी बुरे काम करने लगती हैं। इस तरह ख़ानदान की इज़्ज़तो-आबरू का जनाज़ा (अर्थी) निकल जाता है। ज़िनाकारी से अक्सर आतिश्क और सूज़ाक का मर्ज़ पैदा हो जाता है, जिससे ऊज़्व तनासुल पर एक गंदा और पीप से भरा हुआ फोड़ा हो जाता है, इसे आतिश्क कहते हैं। इसमें ख़ारिश (खुजली) भी होती है, दर्द और जलन भी होती है, ख़ून निकलता है और पीप बहने लगती है

और इसका ज़हर सारे बदन में फैल जाता है।

इसकी वजह से इंसान अंधा और कोढ़ी हो जाता है, गठिया का शिकार हो सकता है। ग़र्ज़ तरह-तरह की बीमारियां उसे घेर लेती हैं। सूज़ाक में ऊज़्रू तनासुल के अन्दर फुंसियां निकल आती हैं, ज़ख़्म (घाव) बन जाते हैं और पेशाब करते वक़्त सख़्त अज़ियत (पीड़ा) होती है। फिर उससे ख़ून और पीप निकलने लगती है और रफ़्ता-रफ़्ता सारा जिस्म गलने लगता है। अक्सर अवक़ात पूरे जिस्म का रंग सियाह (काला) पड़ जाता है और उससे बदबू आने लगती है। चेहरा निहायत मनहूस हो जाता है। यह दोनों मर्ज़ ही ऐसे ख़राब हैं कि मरीज़ तंग आकर ख़ुदकशी करने पर आमादा (उतारू) हो जाता है।

अगर महीनों तक इलाज कराने के बाद कुछ आराम भी हो जाए, तो उसका असर आइंदा नस्लों तक अपना असर दिखाता रहता है यानी बाप का मर्ज़ बेटे और पोते में मुनतक़िल (स्थानांतरण) हो जाता है। इसलिए ऐसे तमाम गुनाहों से बचना निहायत ज़रूरी है।

शादी

जब आपकी शादी हो जाएगी तो आपकी ज़िंदगी एक नये मोड़ पर आ जाएगी। याद रखिए, शादी के मामले में अपने वालिदैन की मर्ज़ी का पूरा-पूरा अहतेराम (आदर) करना ज़रूरी है, क्योंकि वह अपने तजुर्बे तजुर्बात और हमदर्दी की वजह से आपके लिए यक़ीनन अच्छा ही रिश्ता तलाश करेंगे और अगर आपने अपनी मर्ज़ी को मुक़द्दम (प्रधान) रखा तो किसी वक़्त भी आप नुक़सान उठा सकते हैं।

शादी एक मुसर्रत भरी ज़िंदगी का आग़ाज़ है, जहां आपको तरह-तरह के तजुर्बे होंगे। आमतौर पर नादान या चालाक दोस्त आपको शादी से पहले ख़्वाह-मख़्वाह डराना शुरू कर देंगे। मगर याद रखिए, यह तो एक पाकीज़ा और मुफ़ीद मक़सद है। इससे डरने की क्या ज़रूरत है ? अल्लाह तआला का इर्शाद है—

"देखो यह अल्लाह तआला का कितना बड़ा अहसान है कि उसने तुम्हारा जोड़ा, तुम्हारी ही नस्ल से पैदा किया, ताकि तुम उससे सुकून हासिल करो और दोनों में प्यार व मुहब्बत डाल दिया, ताकि चैन से रहो।"

"तुम्हारी औरतें तुम्हारी पोशाक हैं और तुम उनके लिए पोशाक (वेश, वस्त्र) हो।"

यानी जिस तरह बदन और पोशाक का बहुत क़रीबी और ज़रूरी ताल्लुक़ होता है, उसी तरह मियां और बीवी का बहुत क़रीबी और ज़रूरी ताल्लुक़ होता है और जिस तरह इंसान का कपड़ों के बग़ैर गुज़ारा नहीं हो सकता, उसी तरह मियां-बीवी का भी एक दूसरे के बग़ैर गुज़ारा नहीं हो सकता। नेज़ जिस तरह पोशाक,

मौसम (ऋतु) की सख़्ती से रोकती है, उसी तरह मियां-बीवी भी मुसीबतों में एक-दूसरे के लिए ढाल और मददगार बन जाते हैं।

याद रखिए, पोशाक इज़्ज़तो-आबरू की मुहाफ़िज़ (रक्षक) है, उरयानी (नंगपने) और बेहयाई से बचाती है, उसी तरह मियां-बीवी भी एक दूसरे की इज़्ज़त और आबरू की हिफ़ाज़त करते हैं। एक दूसरे को उरयानी, बदकारी और बेहयाई से बचाते हैं और लोगों की निगाहों में ज़लील नहीं होने देते। नेज़ जिस तरह साफ़ और ख़ूबसूरत पोशाक से इंसान को फ़रहत (मनोरंजन) हासिल होती है, उसी तरह अच्छे मियां-बीवी एक दूसरे के लिए फ़रहत का वाइस होते हैं।

अल्लाह तआला ने फ़रमाया है कि मैंने मियां-बीवी को इसलिए पैदा किया है कि वह एक दूसरे से सुकून हासिल करें। लिहाज़ा उनमें मुहब्बत और रहमत (दया) भी पैदा कर दी। नेज़ अल्लाह तआला का इर्शाद है कि तुम औरतों के साथ अच्छा सुलूक (बर्ताव) करो, अगर तुमने उन्हें पसंद नहीं किया तो हो सकता है कि तुम एक चीज़ को नापसंद करो और अल्लाह तआला उसमें बहुत-सी बेहतरी रख दे। इससे साबित होता है कि औरतों के साथ सब्रो-तहमुल (धैर्य) और फ़राख़ (व्यापक) दिली का सुलूक करना चाहिए।

मियां-बीवी के जो हुक़ूक़ (अधिकार) अल्लाह और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने बताए हैं—निम्नलिखित हैं। उन्हें याद कीजिए ताकि उन पर अमल कर सकें—

1. ख़ाविंद (पति), बीवी का मुहाफ़िज है। वह कमाई करके लाएगा और घर के सरबराह (प्रबंधकर्त्ता) की हैसियत से सारी ज़िम्मेदारियां उठाएगा। औरत का फ़र्ज है कि वह मर्द की कमाई की हिफ़ाज़त करे और उसके बाल-बच्चों की परवरिश करे।

2. क़ियामत के दिन बदतरीन शख़्स वह होगा, जो बीवी का

शरीके-राज़ हो और उसने बीवी का राज़ खोल दिया यानी प्राइवेट बातें अपने दोस्त-अहबाब को सुनाता फिरे।

3. तुममें से बेहतरीन वह है जो अपनी बीवियों के हक़ में बेहतरीन हैं।

4. मोमिन को अपनी बीवी से बुग़ज़ (बैर) नहीं रखना चाहिए। अगर उसकी एक आदत ख़ाविंद को नापसंद है, तो दूसरी पसंद होगी।

5. ख़ुद भी खाओ और बीवी को भी खिलाओ। ख़ुद भी पहनो और उसे भी पहनाओ। उसके चेहरे पर न मारो, उसकी बुराई न करो।

6. औरत के लिए उसका ख़ाविंद जन्नत और दोज़ख़ का हुक्म रखता है यानी अगर ख़ाविंद ख़ुश है तो औरत के लिए जन्नत है और अगर नाराज़ है तो औरत का ठिकाना जहन्नुम है।

7. जो औरत, ख़ाविंद के बिना इजाज़त घर से निकलती है, तो जब तक वह लौटकर न आए, उस पर तमाम फ़रिश्ते लानत करते हैं और जिस चीज़ पर से औरत गुज़रती है वह भी लानत करती है—सिवाए जिन्नात और इन्सान के।

8. निकाह के बाद जब आपकी बीवी आपके घर में आ जाए तो उसके साथ अच्छा सुलूक कीजिए, क्योंकि वह बेचारी अपने वालिदैन और बहन-भाइयों से जुदा होकर बिल्कुल अजनबी घर में आयी है। इसलिए कोई ऐसी हरकत न की जाए जिससे वह आते ही उदास और परेशान होने लगे और आप उसकी नज़रों में ज़ालिम और ख़ुदग़र्ज़ (स्वार्थी) बनकर रह जाएं। आपके नज़दीक़ तो शादी का मक़सद (उद्देश्य) संभोग करना यानी बीवी के जिस्म से लुत्फ़ उठाना ही है और यही आपके दोस्तों ने भी बताया होगा। लेकिन हक़ीक़त यह है कि सिर्फ़ संभोग ही शादी का मक़सद नहीं है,

बल्कि बीवी तो ज़िंदगी के सफ़र में शरीक की हैसियत रखती है और आप जानते हैं कि अकेले सफ़र करना बड़ा तकलीफ़देह होता है। इसलिए किसी साथी की ज़रूरत पेश आती है, जो हमारे साथ ख़ुशी-ख़ुशी और हमदर्दी व मुहब्बत का इज़हार करते हुए वक़्त गुज़ारे। लिहाज़ा बीवी से बढ़कर और कौन ऐसा साथी हो सकता है, जो बीस घंटे आपकी ख़िदमत (सेवा) के लिए हाज़िर रहे। अब अगर दोनों साथी एक दूसरे के दुख-दर्द और ज़रूरियात (आवश्यकताओं) व हुक़ूक़ का ख़्याल रखें तो उनकी बीस घंटे क्या, ज़िंदगी भर का सफ़र निहायत मज़े से कटेगा। इसलिए सिर्फ़ संभोग को ही शादी का मक़सद समझ लेना नादानी है। हां, यह ज़िंदगी की एक ख़्वाहिश और ज़रूरत तो है, क्योंकि इसके ज़रिए से नस्ल क़ायम रहती है, तबियत में ख़ुशी और सुकून की लहरें उठाती हैं और आवारगी से निजात (छुटकारा) मिलती है।

ख़िल्वत (सुहागरात) के राज़ (रहस्य)

पहली रात में जब ख़ाविंद (पति) अपनी बीवी से छेड़-छाड़ शुरू कर देता है तो औरत को अक्सर नागवार गुज़रता है, क्योंकि नई-नवेली दुल्हन तो उस घर में अजनबी और नावाक़िफ़ (अपरिचित) होती है और इस तरह की छेड़-छाड़ से कुछ ख़ौफ़ज़दा और कुछ शर्म-सारसी हो जाती है। उसे सहेलियां भी अक्सर डराती रहती हैं कि ख़ाविंद पहली रात में बहुत तंग करता है और सम्भोग से बड़ी तकलीफ़ होती है। इसलिए इस परेशानी, ख़ौफ़ और शर्म को दूर करना निहायत ज़रूरी है, ताकि सोहबत (संभोग) का सही लुत्फ़ उठाया जाए। इस मक़सद को हासिल करने के लिए आपस में पहले बेतकल्लुफ़ी पैदा करनी चाहिए यानी मीठी-मीठी बातें करना, गुदगुदाना, हंसना-हंसाना, मुहब्बत और हमदर्दी की बातें करना वग़ैरह-वग़ैरह। इससे झिझक दूर हो जाएगी और वह आपको ज़ालिम और ख़ुदग़र्ज़ समझने की बजाए हमदर्द और चाहने वाला समझेगी। बेहतर यह है कि संभोग का इरादा एक रात के लिए तर्क कर दिया जाए, ताकि आपकी हमदर्दी और मुहब्बत का असर उस पर ज़्यादा हो सके। दूसरी रात वह ख़ुद ही इस झिझक को कम कर देगी और बेतकल्लुफ़ हो जाएगी। उसे आपसे मुहब्बत हो जाएगी। फिर आप प्यार करेंगे तो वह उसमें बेहद ख़ुशी महसूस करेगी और इस तरह दोनों को संभोग का हक़ीक़ी (वास्तविक) लुत्फ़ आ जाएगा। कुछ लोग पहली रात को बड़ा रौब डालते हैं, ताकि बीवी उनसे डरती रहे। मगर उसका नतीजा ख़राब होता है, क्योंकि मुहब्बत की बजाए ख़ौफ़ और नफ़रत (घृणा) पैदा हो जाती है,

जिसकी वजह से ज़िंदगी भर खट-पट होती रहती है।

यह याद रखिए, कि बार-बार संभोग करना सेहत के लिए निहायत ख़तरनाक है, क्योंकि इससे तन्दुरुस्ती तबाह हो जाती है। मगर इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपनी इस ख़्वाहिश को बीवी के होते हुए भी रोकते रहें, इससे सेहत पर बुरा असर पड़ता है। बीवी भी परेशान होती है और ख़ुद भी इंसान घबराया हुआ-सा रहता है। संभोग तन्दुरुस्ती की हालत में करना चाहिए और हफ़्ते में दो या तीन बार से ज़्यादा नहीं करना चाहिए।

इस सिलसिले में चंद ज़रूरी हिदायात निम्नलिखित हैं—

1. खाने-पीने के तीन-चार घंटे बाद संभोग करना चाहिए।

2. बिल्कुल ख़ाली पेट या ख़ूब भरे हुए पेट की हालत में हरगिज़ संभोग ना करें।

3. ग़िज़ा हल्की व ताक़तवर हो दूध, घी, मक्खन, अंडे, मछली, गोश्त, दाल, सब्ज़ी वग़ैरह का ख़ूब इस्तेमाल करे। फल-फूल खाएं, ताकि कमज़ोरी न होने पाए।

4. ख़ुश्क मेवे और बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलग़ोज़े वग़ैरह के मगज़ (तत्व) इस्तेमाल करें।

5. रात को खाना जल्दी खा लें, ताकि उस वक़्त तक पेट कुछ हल्का हो जाए।

6. बिना वजह दवाईयां इस्तेमाल न करें और इश्तेहारी दवाईयों से बचें।

7. खटाई, अचार, सिरका, चाय, मिठाईयां और सिगरेट का इस्तेमाल कम करें।

8. संभोग के बाद रात को ही या प्रातःकाल से पहले-पहले ग़ुस्ल कर लेना ज़रूरी है। इसे ग़ुसले-सोहब्बत कहते है। (तरकीब—"ग़ुस्ल कब वाजिब होता है", में देखिए)। इस ग़ुस्ल के बग़ैर नमाज़ पढ़ना,

क़ुरआन मजीद को छूना, मस्जिद में जाना वग़ैरह जायज़ नहीं है। आपकी तरह औरत पर भी ग़ुस्ल वाज़िब हो जाता है।

9. संभोग का बेहतरीन वक़्त रात के ग्यारह बजे से दो बजे तक है। इस तरह संभोग से पहले घंटे-दो घंटे सो लिया जाए और संभोग के बाद भी चार-पांच घंटे तक सोने और आराम करने का मौक़ा मिल जाता है।

10. संभोग से पहले अपनी बीवी को भी इसके लिए तैयार करना ज़रूरी है, वरना उसे तसल्ली न होगी और वह आपसे ख़ुश न रहेगी। इस मक़सद के लिए औरत के बदन के मुख़्तलिफ़ हिस्सों को गुदगुदाना और मसलना चाहिए, ताकि वह भी पूरी तरह तैयार हो जाए और संभोग करने से दोनों को लुत्फ़ आए। हंसी, छेड़-छाड़, प्यार व मुहब्बत की बातें और बोसे बाज़ी (चुंबन) इस सिलसिले में बहुत लाभदायक हैं।

11. दिन को संभोग करना ठीक नहीं है। यह बेहयाई और बेशर्मी की बात है। इससे औलाद भी बे-शरम ही पैदा होती है और यह सेहत के लिए भी हानिकारक है।

12. संभोग के पंद्रह-बीस मिनट तक पानी न पिएं। अगर इतनी देर बाद गरम दूध पिया जाए या थोड़ा गुड़ वग़ैरह खाया जाए तो ज़्यादा फ़ायदेमंद है।

13. मर्द को संभोग करने से पहले पेशाब कर लेना चाहिए। इस तरह लज़्ज़त ज़्यादा देर तक रहती है और संभोग के बाद भी पेशाव करना ज़रूरी है, ताकि कई क़िस्म की बीमारियों से बचा जा सके।

14. औरत के लिए संभोग से पहले पेशाब करना अच्छा है। लेकिन संभोग के कुछ देर बाद तक पेशाब न करे, बल्कि चित लेटी रहे। इस तरह गर्भ ठहर जाने में आसानी होती है।

15. जिमअ के वक़्त किसी तरह का दु:ख और घबराहट नहीं होनी चाहिए।

16. बीमारी की हालत में संभोग हरगिज़ न किया जाए, चाहे बीमारी कितनी ही छोटी या बड़ी हो, उसे मामूली बात न समझें, वरना सेहत का नुक़सान पहुंचने का अंदेशा (शंका) है। नज़ला-ज़ुकाम की हालत में भी संभोग न करें।

17. याद रखिए, औरतों को हर माह पांच-छ: रोज़ के लिए गुप्तांग की राह से ख़ून आता है, उसे माहवारी (M.C.) कहते हैं। इस हालत में औरत से संभोग करना हराम है और सेहत के लिए हानिकारक। इससे आतिश्क (उपदंश), सूज़ाक और ख़ारिश जैसी गंदी बीमारियां पैदा हो जाती हैं। शरियत (धर्मशास्त्र) में इसकी सख़्त मनाही आई है। सिर्फ़ एक अनुमति है कि बीवी के जिस्म में नाफ़ से ऊपर वाले हिस्से यानी छातियों, चेहरे वग़ैरह से लुत्फ़ हासिल किया जा सकता है और चंद घंटे उसके साथ सोने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन संभोग कर गुज़रने का ख़तरा हो तो बीवी से दूर ही रहना चाहिए।

नई-नवेली दुल्हन न ऐसे मसाइल जानती हैं, न इन बातों से परिचित होती हैं। इसलिए आप ख़ुद हेज़ के आने या न आने के बारे में पूछकर तसल्ली कर लें, ताकि माहवारी की हालत में संभोग न कर गुज़रें, वरना गुनाह होगा और सेहत भी बर्बाद होगी।

18. अगर कोई शख़्स एक रात या दिन में अपनी बीवी से दो बार संभोग करना चाहे तो दोनों के बीच स्नान कर ले, दो संभोगों के बीच वुज़ू भी कर लिया करें।

19. संभोग करने के पहले वुज़ू कर लिया करें।

20. संभोग करने से पहले यह दुआ पढ़ लिया करें:—

"बिस्मिल्लाहि अल्लाहुम-म जन्निबब् नशशैता-न जन्नि

बिश्शैता-न मा रज़क़्तना।"

21. जब औरत को गर्भ हो जाए तो उसके आख़री तीन-चार महीनों में उससे संभोग नहीं करना चाहिए, वरना औरत बीमार हो जाएगी और मुमकिन है कि होने वाले बच्चे को भी नुक़सान पहुंचे।

22. बच्चा पैदा होने के बाद औरत की गुप्तांग से कई रोज़ तक ख़ून आता रहता है, उसे निफ़ास (सुतिकास्त्राव) कहते हैं। यह ज़्यादा-से-ज़्यादा चालीस दिन तक आता रहता है। इस दौरान में यानी बच्चा पैदा होने के चालीस दिन बाद तक औरत से संभोग नहीं करना चाहिए। यह भी हराम है। शरीयत में इसकी सख़्त मनाही है और सेहत के लिए हानिकारक, क्योंकि इस हालत में संभोग करने से आतिश्क, सूज़ाक और ख़ारिश वग़ैरह बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

23. अक़्लमंदी तो यह है कि बच्चा पैदा होने के काफ़ी दिन तक औरत से संभोग न किया जाए, ताकि दूसरा बच्चा जल्दी पैदा न हो और पहले बच्चे की सेहत व तन्दुरुस्ती ठीक रहे। दूसरे औरत की जवानी जल्दी बर्बाद न हो।

24. बीवी अगर बीमार हो या रज़ामंद न हो, तो उसे संभोग पर मजबूर नहीं करना चाहिए। इससे उसकी सेहत बिगड़ जाने का अंदेशा है और अगर उसे तंग करके संभोग कर ही लिया जाए, तो औरत मजबूरन राज़ी तो हो जाती है, लेकिन मर्द जल्दी ख़ारिज (शीघ्रपतन) हो जाता है और औरत की ख़्वाहिश पूरी नहीं होती इस तरह औरत को पति से नफ़रत हो जाती है। लिहाज़ा ऐसी हिमाक़त (मूर्खता) हार्गिज़ न करें। औरत के साथ अगर ऐसा ज़ुल्म बार-बार होता रहे यानी उसे तंग करके संभोग किया जाए या संभोग करते वक़्त मर्द हर बार पहले ख़ारिज हो जाए और औरत को तसल्ली न होने पाए तो उसे हिस्टेरिया की बीमारी हो जाती है। औरत

चीखती-चिल्लाती है या बेहोश हो जाती है और लोग समझते हैं कि उन्हें औरत पर जिन्न आ गया है।

25. अगर कभी-कभार इत्तिफ़ाक़ (संयोगवश) से आप अपनी बीवी से पहले ख़ारिज हो जाएं तो कोई बात नहीं है लेकिन अगर रोज़-रोज़ ऐसा होने लगे, तो समझिए कि मनी पतली हो गई है और आपको शीघ्रपतन यानी जल्दी ख़ारिज होने की बीमारी लग गई है। उसका इलाज निहायत ज़रूरी है (हम बाबुल-इलाज में इसका ज़िक्र करेंगे) यद्यपि यह कोई खतरनाक बात नहीं है, लेकिन इससे औरत को हिस्टेरिया और मर्द को परेशानी हो जाती है। औलाद पैदा नहीं होती, संभोग करने से लुत्फ़ नहीं आता, बल्कि उल्टा गुस्सा आता और मायूसी तारी हो जाती है। मर्द की क़ुव्वते-इरादी और ख़ूद ऐतेमादी कमज़ोर हो जाती है और मर्द की इस कमज़ोरी की वजह से औरत, मर्द के सर पर सवार हो जाती है। सरकश (उद्दंड) और गुस्ताख़ (कटोर) हो जाती है और मर्द को हिक़ारत (घृणा) की नज़र से देखने लगती है। यह बीमारी अमूमन गंदे ख़्यालात, मुशतज़नी, इग़लाम, कसरते जिमअ, घबराहट और ख़ौफ़ के मारे भी हो जाती है। इसका एक नफ़्सियानी इलाज यह है कि संभोग करते वक़्त अपने ख़्यालात कंट्रोल में रखे जाएं, बेताबी और बेक़रारी (व्याकुल) का इज़हार न किया जाएं। ख़ूद ऐतेमाद से काम लिया जाए। उस समय मुख्यत: और कभी-कभी साधारणत: यह ऊँची आवाज़ से खूब सोच-समझकर मज़बूत इरादे (दृढ़ निश्चय) के साथ ऊंची आवाज़ से कहने चाहिएं—

"मैं बीमार नहीं हूं, मैं शीघ्रपतन का मरीज़ नहीं हूं, मैं शरीफ़ हूं, तन्दुरुस्त हूं, मर्द हूं। यह औरत मेरा क्या मुक़ाबला करेगी, मैं उसपर ग़ालिब (श्रेष्ठ) हूं।"

यह शब्द आपके ज़ेहन पर नक़्श (चित्रित) हो जाएं और संभोग

के वक़्त आप अपने ख़्यालात को दूसरी तरफ़ लगा दें, तो शीघ्रपतन हरगिज़ नहीं होगा, लेकिन इसके साथ इलाज ज़रूरी है।

26. हर रोज़ संभोग करने से दोनों की ख़्वाहिश बढ़ती है और संभोग का जुनून (पागलपन) सवार हो जाएगा, जिसको पूरा करते-करते आपकी सेहत तबाह हो जाएगी।

27. संभोग के मामले में आपको धैर्य से काम लेना चाहिए और सोच-समझकर क़दम उठाना चाहिए, क्योंकि यह एक-दो दिन की बात तो नहीं है, बल्कि ज़िंदगी भर का मामला है। हर रोज़ इकट्ठे सोना भी अस्वस्थकर है। इससे परहेज़ लाज़मी है।

28. अगर आप नौजवानी में हस्तमैथुन, गुदामैथुन, आवारगी और एहतलाम से न बचे, बल्कि इस तरह कच्ची मनी ज़ाया करते रहे, तो इसका नतीजा यह होगा कि वीर्य स्त्राव अहतेलाम, शीघ्रपतन, सुस्ती और नामर्दी जैसे मर्ज़ आप पर सवार हो जाएंगे और आप संभोग के क़ाबिल न रहेंगे। ज़रा सोचिए तो सही यह किस क़द्र दुख की बात है, किस क़द्र बेइज़्ज़ती और ज़िल्लत की बात है, बीवी क्या कहेगी। वह बात-बात पर धुतकारेगी, उसके सामने आंख उठाने की हिम्मत न रहेगी। ऐसे नामर्द लोग तो जीते-जी मरने की कोशिश करते हैं। उनकी बीवियां भी गुमराह और बदकार हो जाती हैं और दूसरे मर्दों से नाजाइज़ (अनुचित) संबंध पैदा कर लेती हैं, क्योंकि वह अपने ख़ाविंद से संतु ट नहीं होतीं। इसलिए दूसरों के पास जाने लगती हैं और अक्सर अवक़ात ऐसे निकम्मे और नामर्द अपनी बीवियों को ऐसा करने से रोकने का साहस नहीं कर सकते। लिहाज़ा नौजवानी में अपनी सेहत और अख़्लाक़ की पूरी-पूरी हिफ़ाज़त कीजिए। अगर आप ज़िंदगी में कामरानी और ख़ुशी चाहते हैं और बीवी की मुहब्बत हासिल करके अपने घर में सुख और ख़ुशी देखना चाहते हैं, तो ख़ुदा के लिए अपने अख़्लाक़,

ईमान और बदन को हर गुनाह बुराई और आज़माईश से महफ़ूज़ रखिए। यह तो आपके लिए ऐसी बातें थीं, जिनका सम्पर्क सिर्फ़ संभोग से था। अब हम आपको आनेवाले अध्याय में ऐसी क़ीमती बातें बताना चाहते हैं जिन पर अमल करके आप अपने घर की चार दिवारी में सुकून हासिल कर सकते हैं, लेकिन इस अध्याय के शुरू होने से पहले यह जानना भी ज़रूरी है कि वक़्त-वक़्त पर औरत की शर्मगाह से मुताल्लिक़ अज़ू में किस क़दर तब्दीलियां होने लगती हैं और उस वक़्त उन्हें क्या सावधानियां बरतनी चाहिए, हम निम्न में उन सभी बातों का वर्णन करेंगे—

यौवन आरंभ में औरतों की शर्मगाह (गुप्तांग) से ख़ून निकलने लगता है, जिसे हैज़ कहते हैं। यह पैंतालीस से पचास बरस (व f) तक जारी रहता है, लेकिन यह हमल (गर्भ) के दौरान या किसी ख़तरनाक़ बीमारी में रुक भी जाता है। उन्हें माहवारी के दिनों में निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिएं—

1. माहवारी के दिनों में औरतों को हल्की और सादी ग़िज़ा, भूख से कुद कम खानी चाहिए इसलिए कि हैज़ के दिनों में बदहज़मी की शिकायत हो जाने की अत्यधिक संभावना रहती है।

2. शौचालय में कभी ठंडे पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए और न ही ठंडे पानी से ग़ुस्ल करना चाहिए। इससे न सिर्फ़ यह कि सुकून होगा। बल्कि हैज़ खुलकर जारी रहने में मदद मिलेगी।

3. उन्हें ठंडी ग़िज़ाएं, जैसे आईसक्रीम, बर्फ़ के शर्बत वग़ैरह से परहेज़ करना चाहिएं।

4. उन्हें ग़ुस्सा, रंज और दिमाग़ी चिन्ता को भी पास न फटकने देना चाहिए। इससे भी हैज़ के अचानक रुक जाने की संभावना है।

5. गद्दी या कपड़ा जो भी इस्तेमाल किया जाए, वह निहायत साफ़-सुथरा होना चाहिए और थोड़े-थोड़े अन्तर के साथ बदलते

रहना चाहिएं।

6. ताज़ी हवा में नाक से गहरी सांस लेना बहुत लाभदायक रहता है और कई दूसरी बीमारियों से बचाता है।

ज़ाहिर है जब आप संभोग करेंगे तो औरत को तब्दीलियों के तौर पर हमल ठहर जाने के इम्कान बढ़ जाते हैं। औरत को हमल उसी वक़्त क़रार पाता है जब मर्द को मनी (माद्दा तौलीद) का कोई कीड़ा (शुक्राणु), औरत के माद्दा तौलीद के अंडे (डिंब) में दाखिल होता है। अंडे की पैदाईश औरत के गर्भाशय में आम तौर से मासिक काल के शुरू होने से चंद रोज़ पहले और उनके ख़त्म होने के चंद रोज़ बाद तक होती है। इसलिए शोधकों का ब्यान है, कि अगर हैज़ शुरू होने से एक हफ़्ता पहले और हैज़ ख़त्म होने के दस रोज़ बाद तक मर्द व औरत एक दूसरे से अलग रहें (जिमअ न करें) और बाक़ी (शे ा) आठ-दस रोज़ के अन्दर संभोग करें तो हमल क़रार पाने का बहुत कम इम्कान है और इन आठ-दस रोज़ में दो-तीन बार संभोग करने से जो गर्भ क़रार पाएगा और उससे जो औलाद पैदा होगी वह तन्दुरुस्त होगी।

हमल की अलामतें (लक्षण)

हमल की चंद अलामतें जिनके ज़ाहिर (प्रकट) होने से हमल को पहचाना जा सकता हैं। यद्यपि जब एक तन्दुरुस्त शादीशुदा औरत का हैज़ बन्द हो जाता हैं, तो उसके हमल क़रार पाने की एक ख़ास (मुख्य) अलामत समझा जाता है, लेकिन कभी-कभी किसी मर्ज़ की वजह से भी हैज़ बन्द हो जाता है और उससे हमल का धोका होने लगता है। लेकिन अगर हैज़ बन्द होने के साथ की दूसरी अलामतें भी पैदा हो जाएं तो यह धोखा दूर हो सकता है।

हमल क़रार पाने की सूरत में औरत सुस्त रहने लगती है,

काम-काज करने को जी नहीं चाहता। हर वक़्त चारपाई पर पड़े रहने की ख़्वाहिश होती है। थूक बहुत ज़्यादा पैदा होने लगता है। बाज़ औरतें थूकती रहती हैं और बाज़ औरतों का सुबह उठते ही जी मितलाने लगता है, यहां तक कि क़ै होने लगती है। चार हफ़्ते गुज़रने के बाद अक्सर औरतों को मितली और क़ै की शिकायत हुआ करती है और बाज़ को उबकाईयों का सिलसिला आम तौर पर चार महीनों तक जारी रहता है।

जब हमल (गर्भ) को चार-पांच महीने गुज़र जाते हैं तो पेट में बच्चे की हरकत महसूस होने लगती है, जो हमल ठहरने का पक्का निशान है। इस तरह दूसरी कई अलामात रफ़्ता-रफ़्ता पैदा होने लगती है।

याद रहे कि हमल की अवधि नौ महीने की होती है, लेकिन बाज़ अवक़ात इससे एक-दो दिन कम-ज़्यादा भी हो सकते हैं।

माहवारी के दिनों की सावधानियां

1. गर्भवती को जहां तक हो सके दिमाग़ी सुकून की हालत में रहना चाहिए। घर का मामूली काम-काज करना चाहिए।

2. गर्भवती औरत का खाना शक्तिवर्धक और शीघ्र पाचक हो। उसे क़ब्ज़ नहीं होना चाहिए। मसालेदार चीज़ों से बचना चाहिए।

3. उसे मामूली बात पर दवाएं नहीं देना चाहिए।

4. गर्भवती औरत को कब्ज़ करने वाली बादी और देर हज़म गिज़ाओं से परहेज़ करना चाहिए। मुख्यत: बैंगन, मसूर और चने की दाल, मटर, सेम और अरवी बिल्कुल इस्तेमाल न करना चाहिए।

घर के अन्दर सुकून किस तरह पैदा होता है

1. एक दूसरे के अधिकार का ख़्याल रखें। हम उनका चर्चा किसी दूसरे अध्याय में करेंगे।

2. बीवी की जाइज़ आवश्यकताओं को पूरा करते रहें। मगर व्यर्थ ख़र्च न होने दें और ख़र्च के लिए तंग भी न करें।

3. मियां-बीवी को एक दूसरे की इज़्ज़त का अहसास होना चाहिए।

4. अगर बीवी किसी बात पर रूठ जाए तो उसे नरमी से समझा देना चाहिए, क्योंकि ख़्वाह-मख़्वाह ज़रा-ज़रा सी बात पर झिड़कने और डराने से संपर्क ख़राब होकर लड़ाई की शक्ल में बदल जाते हैं। हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है, औरत पसली की हड्डी से पैदा की गई है। अगर तुम उसे सीधा करना चाहोगे यह टूट जाएगी। मतलब यह है कि बर्दाश्त और धैर्य से काम लें।

5. नर्मी और हमदर्दी का यह मतलब नहीं हे कि आप अपनी बीवी के ग़ुलाम बनकर रह जाएं और जो कुछ वह कहे वही करने लगें। याद रखें बीवी की हर इच्छा को पूरा करने वाले ग़ुलाम, सारी उम्र तक तकलीफ़ उठाते रहते हैं।

6. ख़ुश्क रौब डालने, हर वक़्त त्यौरी चढ़ाए रहने, बात-बात पर काट खाने, बदमिज़ाजी और बेपरवाई (निर्भयता) से पेश आने से औरत को उस बात का मौक़ा मिल जाता है कि वह आपका साथ छोड़कर गुमराह हो जाए। इसलिए उससे ख़ुशमिज़ाजी से पेश आना चाहिए।

7. अगर औरत में कोई ख़ूबी हो तो उसकी क़द्र करनी चाहिए और अगर कोई कमज़ोरी है तो उसे दूर करने के लिए उसकी मदद करनी चाहिए।

8. अगर बीवी अनपढ़ है तो उसे खुद पढ़ाइए—यह बहुत नेकी की बात है और घर में सुकून पैदा करने का कारण है, लेकिन अगर औरत पढ़ी हुई है तो उसे दीनी किताबें पढ़ने को दिया करें। इससे आपका फ़ायदा होगा, सवाब मिलेगा। आपकी बीवी घर का इन्तिज़ाम ज़्यादा अच्छे तरीक़े पर संभाल सकेगी। बाल-बच्चों की परवरिश करना और उन्हें पर्याप्त शिक्षा देना भी उसके लिए आसान हो जाएगा। उसे हलाल और हराम की तमीज़ (भेद) हो जाएगी, जो बहुत ज़रूरी चीज़ है। वह आज्ञाकारी और नेक हो जाएगी।

9. बीवी को कभी सिनेमा देखने या नाच-गाने का निमंत्रण न दीजिए, वरना आपके घर का सुकून बर्बाद हो जाएगा।

10. अगर आपको कोई ख़ुशी का मौक़ा मिले या कामयाबी हो या आप दूर के सफ़र से वापिस आएं तो बीवी के लिए उपहार लाया करें। चाहे थोड़ी क़ीमत का ही क्यों न हो, इससे मुहब्बत बढ़ती है।

11. घर के मामलात में बीवी से भी मश्विरा करें, ताकि उसे अपनी अहमियत का अहसास रहे और वह आपकी क़दर करने लगे। मगर उसका मश्विरा स्वीकारना ज़रूरी नहीं है। हाँ अगर मश्विरा उम्दा हो तो बेशक स्वीकार कर लें।

12. बीवी को बुरी औरतों और ग़ैर मर्दों के साथ मिलने से सख़्ती से रोक दीजिए और इसमें किसी क़िस्म का लिहाज़ (आदर) न कीजिए, वरना उसका नतीजा बहुत ख़तरनाक होगा।

13. अपना चाल-चलन बहुत ऊंचा और बेदाग़ रखिए। किसी ग़ैर औरत का ख़्याल मत कीजिए, वरना आपकी बीवी आपसे

नफ़रत करने लगेगी और इस तरह आपके सम्बन्ध ख़राब होकर बर्बाद हो जाएंगे।

14. बीवी की सेहत का ख़्याल रखिए, ऐसा न हो कि वह बीमार पड़ जाए और आप उसका इलाज ही न कराएं या शर्म के मारे किसी से बात भी न करें।

15. बीवी की छोटी-मोटी कमज़ोरियों पर ग़ुस्सा मत करें, बल्कि धैर्य से काम लें। हाँ, अगर उसके चाल-चलन में कोई ख़राबी देखें तो सख़्ती से रोक दें, बल्कि अगर उसे सज़ा देने की ज़रूरत हो तो ज़रूर सज़ा दें।

16. अपने घर के राज़ और बीवी की बातें किसी से भी न करें। घर का भेद ख़ुद ही दूसरों को बता देने से अपमान और नीचता के साथ-साथ बदनामी होती है। अल्लाह और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने मियां-बीवी की प्राइवेट बातें दूसरों को बताने से सख़्ती से मना (हराम) फ़रमाया।

17. आपस की सच्ची मुहब्बत, एक दूसरे पर भरोसा, एक दूसरे के मिज़ाज को समझना और क्षमा से काम लेना ऐसी बातें हैं जिनसे सुकून प्राप्त होता है।

18. बीवी को फिल्मी हिरोइन या नाच-गाने वाली औरत न समझें और न ऐसा बनाने और देखने का ख़्याल ही दिल में लाएं, वरना आपकी रुसवाई होगी।

19. कभी-कभी बेवक़्त घर आकर देख लेना, कि बीवी किस हाल में है, उसे गुमराह होने से बाज़ रखता है।

20. बीवी को बहुत उम्दा कपड़े पहनाते रहना, हैसियत से ज़्यादा ऐशो-आराम में रखना और चस्केदार चीज़ें खिलाना, आखिरकार ख़राबी का बाइस होता है, क्योंकि इससे आप हराम की कमाई की तरफ़ इच्छुक हो जाएंगे और बीवी फ़ुज़ूलख़र्च और

अय्याश हो जाएगी।

21. अगर कोई झगड़ा हो जाए और तलाक़ देने से पहले मां-बाप और ससुराल द्वारा मामले को निपटाना चाहिए। शायद मामला सुलझ जाए और फिर उम्र भर पछताने की ज़रूरत न पड़े, क्योंकि कभी-कभी गुस्से की हालत में तलाक़ दे देने के बाद दोनों मियां-बीवी सारी उम्र रोते रहते हैं और बच्चे अलग परेशानी के आलम में वक़्त गुज़ारते हैं।

अल्लाह तआला ने फ़रमाया है कि जब मियां-बीवी में मनमुटाव होकर हालत ख़राब हो जाए, तो एक मध्यस्थ मर्द की तरफ़ से और एक मध्यस्थ औरत की तरफ़ से स्थापित किया जाए, तो मिल-जुलकर उस उलझाव का हल तलाश करें और अगर उनकी नियत साफ़ होगी तो अल्लाह तआला इस्लाह (संधि) की सूरत पैदा कर देंगे।

याद रखिए तलाक़ को अल्लाह तआला ने जाइज़ क़रार देने के साथ-साथ नापसंद भी फ़रमाया है। इसलिए संभवतः तलाक़ न दी जाए, लेकिन अगर हालात ऐसे हो जाएं कि बग़ैर तलाक़ दिए गुज़ारा न हो, तो फिर एक दूसरे को तंग करने, इल्ज़ाम लगाने, बदनाम करने और परेशान करने से यह बेहतर है कि तलाक़ दे दी जाए, ताकि दोनों एक दूसरे से निजात हासिल करके अपना-अपना भवि य दूसरी जगह तलाश करें।

तलाक़ देने का शरई (धर्म संबंधी धानिक) और उम्दा तरीक़ा यह है कि जब औरत माहवारी से पाक हो जाए, तो उसे कह दिया जाए कि फ़लां-फ़लां और ख़राब आदत को न छोड़ा तो तुम्हें एक तलाक़ हो जाएगी। फिर दूसरी माहवारी आने तक इन्तेज़ार करें। इस बीच औरत अपने पति के घर ही में रहेगी। लेकिन पति उससे संभोग नहीं करेगा। अगर औरत समझदार होगी तो मामले की

नज़ाकत (शि टाचार) और अपने भवि य का ख़याल करते हुए हालात को सुधारने की कोशिश करेगी, फिर अगर दूसरे माहवारी आने तक हालात सुधर जाए तो शिकायत की कोई वजह बाक़ी न रहे तो ठीक है। दोनो मियां-बीवी की हैसियत से रहेंगे, लेकिन अगर हालात ज्यों का त्यों ख़राब ही रहें या ख़राबी और बढ़ जाए तो दूसरे माहवारी से निश्चिंत होने के बाद। औरत को कारणों और उसकी कमज़ोरियां या ग़लतियां बताकर कह दें कि चूंकि तुम अभी तक नहीं सुधरी इसलिए तुम्हें दूसरी तलाक़ है। इसके बाद तीसरे माहवारी तक अगर हालात सुधर जाएं और औरत शिकायात को दूर कर दे तो निकाह दोबारा पढ़ा जाए और दोनों यथापूर्वक मियां-बीवी रहेंगे। लेकिन अगर तीसरे माहवारी तक भी हालात न सुधरें तो तीसरी तलाक़ देकर (यानी यह कहकर की तुम्हें तीसरी तलाक़ है बीवी को शराफ़त और अख़्लाक़ से हमेशा के लिए अपने से जुदा कर दें, ताकि वह जहां चाहे जाए और निकाह करे और आप जिससे चाहे निकाह कर लें, अब आप और आपकी यह तलाक़ हासिल करनेवाली (मुतलक़ा) बीवी उस वक़्त तक दोबारा आपस में निकाह नहीं कर सकते जब तक कि वह बीवी किसी और आदमी से निकाह न करे और वह उसे मर्ज़ी से तलाक़ दे दे। इस क़िस्म की औरत को हलाला कहते हैं।

तलाक़ जो कि निकाह के बाद का साधन है। मियां-बीवी की यह जुदाई समाज का नाज़ुक, संजीदा और महत्वपूर्ण मामला है, जिसके परिणाम बेहद ख़राब होते हैं। उस फ़ैसले में मोमिन का ढ़ंग बहुत संजीदा और सोचा-समझा होना चाहिए। यह कोई खेल-तमाशा नहीं है कि जब चाहा खेल लिया। मियां-बीवी के इस सम्बन्ध को जोड़ने-तोड़ने में आदमी गहरे चिनता से काम ले और जज़्बात से अलग होकर ठंडे दिमाग़ से फ़ैसला करे। हुज़ूर

सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

(अ) ख़ुदा के नज़दीक बदतरीन गुनाह यह कि कोई मर्द किसी औरत से निकाह करे और जब उससे अपनी ज़रूरत पूरी कर ले तो उसको तलाक़ दे दे और उसका मह्र मार ले।

(ब) शादियां करो और तलाक़ न दो, क्योंकि अल्लाह न उन मर्दों को पसंद करता है जो बहुत ज़्यादा मज़ा चखने वाले हैं और न उन औरतों को पसंद करता है जो बहुत ज़्यादा मज़ा चखने वाली हैं।

उन मर्दों के बारे में जो सिर्फ़ लज़्ज़त के लिए नए-नए निकाह करते और तलाक़ पर तलाक़ दिए चले जाते हैं, इनके बारे में हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया कि 'अल्लाह की लानत (शाप) है उस पर जो बहुत ज़्यादा लज़्ज़त चाहने वाला है और बहुत ज़्यादा तलाक़ देने वाला हो।'

मियां-बीवी की जुदाई ख़ानदान के दो व्यक्तियों की जुदाई ही नहीं है बल्कि ख़ानदान के कितने ही व्यक्तियों के सम्बन्ध इससे टूटते और प्रभावित होते हैं। इस एक रिश्ते के कट जाने से कितने ही रिश्ते कट जाते हैं और ख़ानदान में आपस की 'दुश्मनी' और 'बेज़ारी' की एक स्थाई बुनियाद पड़ जाती है। मुहब्बत, ख़ुलूस (सदाचार) और हमदर्दी का ख़ात्मा हो जाता है और नफ़रत की ऐसी बुनियाद पड़ जाती जिनके प्रभाव बाद तक की नस्लों को भुगतने पड़ते हैं और अगर नौजवान (मियां-बीवी) की औलाद भी हो तो हर आंख देखती और रोती है कि अफ़सोस उनकी ज़िंदगी कैसी वीरान हुई। बुरे आचरण, आवारगी, हीन भावना, बेअमली, बदतहज़ीबी (सभ्यहीन) और तरह-तरह के अख़्लाक़ी रोग इनकी ज़िंदगी को घेर लेते हैं और फिर इनकी मायूस, बेकस (निःसहाय) और मुल्ज़िम ज़िंदगी पर तरस खाने के लिए भी समाज में कोई भी नहीं होता।

दरअसल तलाक़ एक ऐसा तबाहकुन (विनाशकारी) अमल है जिससे सोसाइटी में कितने पेचीदा समस्याएं उठ खड़ी होती हैं और कितनी ही ज़िंदगियां कड़वी हो जाती हैं।

आमतौर पर नौजवान गुस्से के आलम में बग़ैर सोचे-समझे बीवी को फ़ौरन तीन तलाक़ दे देते हैं। मगर गुस्सा दूर होता है तो फिर पछताते हैं। लेकिन अब क्या हो सकता है। इसलिए तलाक़ का इरादा करने से पहले बार-बार सोचने और सुधारने की कोशिश करें। मां-बाप और ससुराल को सालिस (निष्कपट) बनाए, लेकिन अगर फिर भी मामला न सुधरे तो रोज़-रोज़ के झगड़े-फ़साद के बजाए हमेशा की जुदाई यानी तलाक़ ज़्यादा बेहतर (उचित) है।

यह बात भी याद रखिए कि एक ही बार तीन तलाक़ दे देने से या तीन बार 'तुझे तलाक़ है' कह देने से भी हमेशा के लिए तलाक़ हो जाती है और दोनों मियां-बीवी की हैसियत से इकट्ठे नहीं रह सकते। लेकिन यह तरीक़ा मुनासिब (योग्य) नही है।

23. दीनदार बीवी ख़्वाह निकम्मी और काली ही क्यों न हो, ख़ूबसूरत लेकिन बेदिन और आवारा बीवी से लाख दर्जा बेहतर है।

24. औरत अगर दीनदार है, तो आपकी ख़ुशनसीबी है, क्योंकि इससे बेहतर कोई चीज़ नहीं है, और अगर वह दीनदार नहीं है तो कोशिश करके दीनदार बनाएं और इस मामले में कोई रियायत (छूट) न करें। इस तरह एक तो आपको इस दीनी ख़िदमत (सेवा) का सवाब मिलेगा और दूसरे आपकी ज़िंदगी बड़े मज़े से गुज़रेगी।

25. दीन के मामले में औरत को आज़ाद छोड़ देना गुनाह है। इससे प्रतिष्ठा का जनाज़ा भी निकल सकता है।

26. वास्तविक रूप में असल ईमानवाले वो लोग हैं जिनके ताल्लुक़ात उनकी अपनी बीवियों से अच्छे हैं।

27. दुनिया की नेमतों (दौलत) में से बेहतरीन नेमत नेक बीवी होती है। अगर ऐसी नेमत मिल जाए तो ख़ुदा का शुक्र अदा करना चाहिए।

28. अगर सास और बहू में झगड़ा हो जाए तो सोच-समझकर क़दम उठाना चाहिए क्योंकि यह मामला बहुत नाजुक है। मां के भी अधिकार हैं और बीवी के भी। इसलिए किसी की हक़तलफ़ी (न्याय विरुद्ध) नहीं होनी चाहिए। आमतौर पर सास और बहू के झगड़ों की बुनियाद हुकूमत की ख़्वाहिश होती है। सास चाहती है कि मेरा और सिर्फ़ मेरा हुक्म चले और बहू चाहती है कि उसकी अहमियत (महत्व) को महसूस किया जाए और उसकी बात भी मानी जाए। कुछ अज्ञानता और (प्रौढ़ हीनता की वजह से ग़लतियां भी हो जाती हैं।

सास-बहू के इस जंग में हर रोज़ लड़ाई-झगड़े का सिलसिला जारी रहता है और बेटे की पोज़ीशन बहुत नाज़ुक हो जाती है। कभी तो मां उसे डांटती है कि तुमने बीवी को सर पर चढ़ा रखा है और कभी बीवी रोती है कि तुम्हारी मां ने मेरी ज़िंदगी हराम कर रखी है। इस तरह लड़का उलझन में पड़ जाता है कि किसका साथ दूं। अगर सब्र करता है और अपक्षपात रहता है तो झगड़ा और बढ़ता है। और अगर किसी को कुछ कहता है तो वह नाराज़ हो जाती है। मां को कुछ कहे तो वह बद-दुआएं देने लगती है। बीवी को कुछ कहे तो वह रूठ जाती है। और जवानी में बीवी की नाराज़गी बर्दाश्त नहीं होती। इस तरह रोज़-रोज़ के झगड़ों से तंग आकर लड़का या तो सबसे नफ़रत करने लगता है या घर छोड़कर भाग जाता है या टीबी का मरीज़ हो जाता है और मां-बाप से सम्बन्ध तोड़ लेता है या मायूस, उदास और परेशान रह-रहकर अहसासे कमतरी का मरीज़ हो जाता है। और घर का सारा सुकून

और इन्तेज़ाम बर्बाद हो जाता है। यहां तक कि घर जन्नत की बजाए नरक बन जाता है।

सच पूछिए तो आपकी अक़्लमंदी शराफ़त फ़रमाबरदारी (आज्ञापालन) के इम्तेहान का यही सही वक़्त है। अगर आप ऐसे क्षणों से अच्छी तरह से गुज़र गए और आपने दोनों को राज़ी रखा तो यक़ीनन आप कामयाब व सफल होंगे और ख़ुशी आपके क़दम चूमेगी। याद रखिए, जन्नत मां के पाव के नीचे है। उसकी ख़िदमत के बग़ैर जन्नत में जाना मुमकिन नहीं है और इसका भी ख़्याल रखिए कि बीवी के भी आप पर अधिकार हैं। उसने अपने मां-बाप को छोड़कर अपनी आत्मा को आपके हवाले कर दिया है। उसकी न्याय विरुद्ध भी न होने पाए। बस दोनों को नरमी, मुहब्बत, अख़्लाक़ और दलील से मोहित करने और समझाने से काम लें इस तरह इन्शाअल्लाह मामला सुलझ जाएगा। ऐसे झगड़ों के हल करने में 'कुछ लो और कुछ दो' का उसूल (सिद्धान्त) बड़ा मुफ़ीद साबित हो सकता है। मां को समझाएं कि यह आपकी बेटी है और बेटियां ग़लती करती हैं तो उन्हें नरमी से समझाया जाता है। उनकी ख़ताओं से दरगुज़र (उपेक्षा) की जाती है। और उनकी रहनुमाई (मार्ग-दर्शक) आप जैसी बुज़ुर्ग ख़ातून का काम है और बीवी को समझाएं कि तुम्हारी सास तुम्हारी मां का दर्जा रखती है और मां की ख़िदमत करना अधिकारिक सौभाग्य है। वह तुम्हारी बुज़ुर्ग है और बुज़ुर्गों की इज़्ज़त करना, उनका हुक्म मानना और उन्हें ख़ुश रखना तुम्हारे लिए दीन और दुनिया दोनों में कामयाबी और ख़ुशी का कारण हैं। लिहाज़ा हठधर्मी, ज़िद और गुस्ताख़ी (अविनय) व नाफ़रमानी से काम लेने की ज़रूरत नहीं है। अगर आप ख़ुशदिली, बर्दबारी (सहनशीलता) और धैर्य से काम लेकर ऐसे झगड़ों को सुलझाने की कोशिश करेंगे तो अल्लाह तआला आपकी मदद

करेगा और आप कामयाब होंगे।

29. शादी के कुछ अर्से बाद तक तो मियां-बीवी में जज़्बाती मुहब्बत का दौर चलता रहता है। इसलिए एक-दूसरे की असावधानियों को नज़रअन्दाज़ कर देते हैं। मगर जब जोश ज़रा ठंडा होता है तो अक्सर बदगुमानियां (शंकाएं) पैदा होने लगती हैं। अगर बीवी से कोई ग़लती हो गई और मियां ने डांट दिया तो बीवी ने बपनी ग़लती की तरफ़ ध्यान न दिया बल्कि यह अनुमान करें कि अब मियां में वह मुहब्बत और गर्मजोशी नही रही। और मियां ने यह फ़र्ज कर लिया कि बीवी में अब पहले जैसी उल्फ़त व बेताबी नहीं रही। हालांकि यह सिर्फ़ बदगुमानियां ही बदगुमानियां हैं, जिनको अगर दूर न किया जाए तो मामला ख़राब भी हो सकता है। क्योंकि मुहब्बत और शक में चोली-दामन का साथ है। इसलिए शुरुआत में एक दूसरे की हद से बढ़ी हुई तारीफें न करें और न ही हर घड़ी अपनी मुहब्बत और बेताबी का इज़हार (प्रकट) करें। लेकिन इसका यह भी मतलब नहीं है कि आप अपनी बीवी से मुहब्बत का बिल्कुल ही इज़हार न करें। क्योंकि दो मीठे बोल और प्यार भरी गुफ़्तगू (चर्चा) के चंद जुम्ले (वाक्य) बीवी का दिल मोह लेते हैं। और उसके दिल में भी आपके लिए मुहब्बत के तूफ़ान उठ सकते हैं।

30. बीवी को सलीक़े और घर बनाने, संवारने के मुताबिक़ छोटी-मोटी बातें सिखाते रहें, ताकि घर साफ़-सुथरा और ख़ूबसूरत नज़र आए और आस-पड़ोस वाले भी क़द्र की निगाह से देखें।

रोग और उनकी चिकित्सा

अच्छे चाल-चलन उम्दा किरदार (कृति) और आदत, मुनासिब आहार और व्यायाम, पाकीज़ा ख्यालात और प्रसन्न रहने से सेहत के बिगड़ने की बहुत कम संभावना होती है। लेकिन जब इन चीज़ों में विघ्न आ जाए तो बीमार होना लाज़मी हो जाता है। हम आपको इस अध्याय में भिन्न रोग उनके कारण, लक्षणों और उनकी चिकित्सा बताएंगे ताकि अपनी चिकितसा आप खुद कर सकें और डाक्टरों या हकीमों के चक्कर में न फंसे। इस वक़्त हमारे देश में तीन प्रकारों के इलाज से मरीज़ों की सेहत व तन्दुरुस्ती को बहाल (हितकर) रखने की कोशिश की जाती है—

1. एलोपैथिक
2. यूनानी
3. होम्योपैथिक

हम आपको तीनों प्रकारों से इलाज में से आसान और सस्ती दवाओं की फ़ेहरिस्त (सूची) करते हैं। याद रखिए होम्योपैथिक तरीक़ा-ए-इलाज इन तीनों में ज़्यादा आसान सस्ता, शीघ्र असर, मीठे स्वाद और हानिरहित है। इसलिए हम ज़्यादा दवाएं इसी तरीक़ा-ए-इलाज के मुताबिक़ लिखेंगे। हमारे मुल्क के हर शहर में आपको अब होम्योपैथिक स्टोर या डॉक्टर मिलेंगे। इनसे आप दवाएं खरीद सकते हैं। अगर इस सिलसिले में आपको किसी सलाह की ज़रूरत हो या कोई दिक़्क़त पेश आए तो आप बिना किसी झिझक के हमसे संबंध स्थापित करें। जवाबी लिफ़ाफ़ा भी भेजें। अलामात, हालात और मुश्किलात ख़्वाह किसी भी तरह की हों हमे लिखकर भेज दें। हम इन्शाअल्लाह आपको मुनासिब

जवाब ज़रूर देंगे।

हम सिर्फ़ उन रोगों से बहस करेंगे जिनका ज़िक्र हम पिछले पृष्ठों पर कर चुके हैं और जो नौजवानों में हर लड़के या लड़की को लाहक़ (सवार) हो सकते हैं। इतना ज़रूर याद रखिए कि होम्योपैथिक दवाओं के इस्तेमाल के दौरान एलोपैथिक यूनानी अद्विया का इस्तेमाल मना है, क्योंकि इस तरह किसी का भी असर नहीं होता।

1. **हस्तमैथुन**—बुरी सोहबत और बुरे दोस्तों के फुसलाने से अक्सर नौजवान इस मर्ज का शिकार हो जाते हैं। इससे बचने के लिए आत्मविश्वास और इच्छाशक्ति की ज़रूरत है। पक्का वादा करके इससे छुटकारा हासिल करना चाहिए। अगर फिर भी इस आदत से छुटकारा संभव न हो या काम प्रवृत्ति ख़्यालात ज़्यादा तंग करें तो 'सैलिकस नाइग्रा' मदर टिंक्चर या 'ओरीगैनम' मदर टिंक्चर आधा औंस ले लें या सबका एक-एक शीशी लेकर मिला लें और पांच-पांच बूंद एक घूंट पानी में सुबह, दोपहर और शाम को पिया करें। चंद रोज़ के इस्तेमाल से तबियत में सुकून-सा पैदा हो जाएगा। यह ख़्वाहिश कम हो जाएगी और इस आदत से छुटकारा मुमकिन हो जाएगा। हम इन दवाओ के नाम अंग्रेज़ी में भी लिख रहे हैं ताकि आपको पढ़ने में आसानी हो—

1. SALIX NIGRA-Q
2. STAFISAGRIA-Q
3. ORIGANUM-Q

(अ) हस्तमैथुन के दुष्प्रभाव

इसके दुष्प्रभाव में निम्नलिखित इमराज़ शामिल हैं—

1. लिंग की ख़राबियां जैसा कि टेढ़ा होना, पतला होना, छोटा

रह जाना, रगें उभर आना, उसमें उत्थापन न होना या कम होना, वग़ैरह-वग़ैरह।

2. वीर्यपात हो जाना,

3. सुस्ती पैदा हो जाना,

4. नामर्दी हो जाना,

5. आसाबी (स्नायविक) कमज़ोरी पैदा हो जाना,

6. नफ़रत, चिड़चिड़ापन, मायूसी और घबराहट का बढ़ जाना, वग़ैरह-वग़ैरह।

उन सब इमराज़ का बेहतरीन इलाज 'एसिड फास' मदर टिंक्चर (ACID PHOS-Q) है। इसकी दो बूंद एक घूंट पानी में मिलाकर दिन में तीन बार सुबह, दोपहर और शाम को पिया करें। चंद रोज़ के इस्तेमाल से ये इमराज़ पीछा छोड़ जाएंगे।

लिंग की संपूर्ण ख़राबियों के लिए एक पौंड रोग़न ज़ैतून (OLIVE OIL) लेकर उसमें आधा औंस 'आर्निका' मदर टिंक्चर (ARNICA-Q) और 'लाइकोपोडियम' (LYCOPODIUM-Q) मदर टिंक्चर मिला लें और इसे ख़ूब हिलाएं। बस दवाई तैयार है। इससे दिन या रात में फ़ुर्सत के वक़्त लिंग की मालिश करें, लेकिन ज़्यादा ज़ोर से या ज़्यादा देर तक न करें। क्योंकि इससे अज़ू मख़्सूस में उत्थापन पैदा होगी और फिर मुशतज़नी तक नौबत जा पहुंचेगी। इस मालिश में किसी परहेज़ की ज़रूरत नहीं है। इससे अज़ू का टेढ़ापन और कमज़ोरी वग़ैरह सब दोष दूर हो जाएंगे।

अगर औरत को शहवत यानी जिंसी ख़्वाहिश की ज़्यादती तंग करे तो उसे 'औरीगैनम' मदर टिंक्चर (ORIGANUM-Q) के पांच-पांच बूंद एक घूंट पानी में मिलाकर दिन में तीन बार पिलाएं। चंद रोज़ के इस्तेमाल से वह ख़ुद-ब-ख़ुद हस्बे-मामूल (यथाक्रम) हो जाएगी।

(ब) स्वप्नदोष (एहतलाम)

बुरे ख़्यालात में उलझे रहने का नतीजा यह होता है कि रात को बदख़्वाबी यानी एहतलाम हो जाता है। इससे बचने के लिए ख़्यालात की स्वच्छता ज़रूरी है। हमने पिछले पृष्ठों में इससे बचने के लिए बहुत-से उपायों का वर्णन किया है। अब हम आपको दवाईयां बताते हैं।

रात को सोते वक़्त ठंडे पानी का एक लोटा अपने अज़ू ख़ास (लिंग) पर डालें ताकि इसमें व्याकुलता पैदा न हो। अगर ज़्यादा व्याकुलता होने लगे तो सेलेनियम 200 × (SELENIUM-200 ×) दो ड्राम ले लें। और सुबह व शाम इसके पांच-पांच बूंद एक घूंट पानी में मिलाकर चार-पांच दिनों तक नियमानुसार पिएं, फिर दिन में एक बार हफ़्ते भर के लिए पिएं, फिर हफ़्ते में सिर्फ़ एक बार पिएं, स्वप्नदोष की शिकायत जाती रहेगी।

वैसे अगर आप सिंघाड़े खाया करें या चंद मग़जे बादाम और चंद दाने माश़ (उड़द) की दाल और चने रात में भिगोकर सुबह खाया करें, बिल ख़ुसूस (मुख्यत:) सुबह निहार (खाली) पेट खाएं तो चंद रोज़ में ही फ़ायदा होगा। अगर कुछ न मिल सके तो किसी यूनानी स्टोर से कुश्ता-ए-सहधाता ख़रीद लें और एक चावल के बराबर सुबह निहार मुंह मक्खन में मिलाकर दस बारह दिनों तक खाएं। कुश्ता-ए-क़लई भी इसके लिए मुफ़ीद है।

परहेज़—सिर्फ़ गरम अशया अंडा, चाय, सिगरेट वग़ैरह से करें।

(स) जिरयान

जब पेशाब करने से पहले या पेशाब करने के बाद चंद बूंदे

मनी (वीर्य) के निकलने लगें तो समझ लीजिए कि जिरयान हो गया। इसका इलाज भी एहतलाम वाली दवा से हो जाता है। बिल ख़ुसूस कुश्ता-ए-क़ई और कुश्ता-ए-सहधाता ज़्यादा मुफ़ीद है। बाज़ दफ़ा ऐसा होता है कि पेशाब से पहले या बाद में बूंद नहीं निकलती, नौजवान दिन-ब-दिन कमज़ोर होता चला जाता है। याददाश्त कमज़ोर हो जाती है, चेहरा बेरौनक हो जाता है। गाल अन्दर की तरफ़ पिचक जाते हैं। कमर दर्द होने लगता है और सुस्ती, कमज़ोरी और मायूसी तारी (प्रकट) हो जाती है। यह सब निशानियां जिरयान (वीर्य स्त्राव) की ही हैं और इसकी पहचान यह है कि रात का खाना जल्दी खा लें और सुबह के वक़्त जो पेशाब आए उसे एक सफ़ेद रंग वाली बोतल या शीशे की गिलास में आख़री क़तरा (बूंद) आने तक जमा (इकट्ठा) करें। फिर उसे किसी ऊंची जगह ढंक कर रख दें। सूरज तुलूअ (उदय) होने के बाद इसके पेंदे में देखेंगे तो मिट्टी की तरह कोई चीज़ नज़र आएगी। और अगर आप इसमें एक क़तरा (बूंद) तेल का डालेंगे तो गोल-गोल क़तरे की सूरत में थोड़ा-सा फैलेगा और जैसे तेल पानी में मिलकर बेल-बूटे जैसे बनाता हुआ फैलता है वैसे नहीं फैलेगा, यह भी जिरयान की निशानी है। गोया आपके बदन से 'फ़ास्फ़ेट' निकल रहे हैं। अगर आप इस गिलास या बोतल को आहिस्ता से हिलाएंगे तो उसके पेंदे से ग़ुबार (धूल) जैसा उठता हुआ दिखाई देगा, जैसे पानी में से मिट्टी का पहाड़ उभर रहा है। संक्षेप यह है कि पेशाब सिर्फ़ पानी की तरह साफ़ नहीं होगा, बल्कि उसमें चिकनाई-सी साफ़ नज़र आएगी यह जिरयान की निशानी है, जो बड़ी तकलीफ़ वाला मर्ज़ है। इससे जवानी बर्बाद और सेहत तबाह हो जाती है। यह अनुचित ग़िज़ा, अदृश्य ज़िंदगी, ख़राब आदतों, गंदगी सोसाइटी और बुरे ख़्यालात से पैदा होता है इसका इलाज

भी 'कुश्ता-ए-सहधात' या 'कुश्ता-ए-क़लई' है, या फिर आप होम्योपैथी की निम्नलिखित दवाईयां इस्तेमाल करें जो बहुत ज़्यादा मुफ़ीद हैं।

1. कैल्केरिया फास (CAL. PHOS -Q) की चार-चार गोलियां दिन में तीन बार पानी से।

2. एवीना सटीवा (AVENA SATIVA-Q) की पांच-पांच बूंदें दिन में तीन बार पानी में मिलाकर पिएं।

3. सेलेनियम (SELENIUM200×) के चार-चार क़तरे (बूंदें) सुबह व शाम पानी में मिलाकर पिएं।

सुरअते इंज़ाल (शीघ्र वीर्यपात)

बीवी से संभोग करने से पहले ही या आरंभ ही में मनी ख़ारिज हो जाए या लिंग को अन्दर दाख़िल (प्रवेश) करते ही मनी निकल जाए तो यह सुरअते इंज़ाल है। इसके लिए कुव्वते इरादी (इच्छा-शक्ति) की ज़रूरत है। इस विश्वास से संभोग करें कि मैं जल्दी ख़ारिज (निष्कासित) नहीं होऊंगा और उस वक़्त अपने विचार संभोग के बजाय किसी दूसरी तरफ़ लगा दें, तो इंशाअल्लाह तआला सुरअते इंज़ाल नहीं होगा। लेकिन अगर इस तरह काम न चले तो फिर निम्नलिखित दवाएं इस्तेमाल करें।

मूसली सिया, मूसली सफ़ेद, सालबी मिश्री, कुश्त-ए-क़लई, चारों गोंदे, सिंगाड़े का आटा, सतावर, गोखरु।

सब हम वज़न (बराबर माप) और उन्हें कूटकर बिल्कुल मेदे की तरह बारीक करके इसमें थोड़ी-सी चीनी मिला दें। फिर एक बड़े बेर के बराबर यह चूर्ण रोज़ाना सुबह निहार (खाली पेट) और सह पहर (उपराह्न) को पानी या दूध से इस्तेमाल करें। इंशाअल्लाह सुरअते इंज़ाल का मर्ज़ जाता रहेगा। इस मर्ज़ के लिए कैल्केरिया

फ़ास (CALC. PHOS) और काली फ़ास (KALI PHOS) दोनों बहुत मुफ़ीद हैं।

एक ख़ास (मुख्य) बात ध्यान रखिए, जब लिंग में से मनी निकलते वक़्त लज़्ज़त (आनंद) महसूस हो तो ग़ुस्ल वाजिब हो जाता है। और जब बिना लज़्ज़त के निकले तो ग़ुस्ल वाजिब नहीं होता। इस तरह मुश्तज़नी (हस्तमैथुन, एहतलाम (स्वप्नदोष) और जिमअ (संभोग) के बाद नहाना ज़रूरी हो जाता है, लेकिन जिरयान (वीर्य स्त्राव) में नहाना ज़रूरी नहीं है, क्योंकि इसमें मनी वैसे ही निकलती है और लज़्ज़त नहीं होती।

(इ) नामर्दी

आख़िर में इस रोग का वर्णन किया जाता है, जिससे नौजवानों को ख़ौफ़ होता है और वे अक्सर इस वहम (भय) में ग्रस्त होते हैं कि वह अपनी बीवी को ख़ुश न कर सकेंगे बल्कि नामर्द हो जाने का ख़तरा उन पर बहुत पहले से तारी (प्रकट) हो जाता है। हालांकि कम ही नौजवानों में यह रोग होता है और वह भी मामूली नोइयत (जाति) का।

इसका इलाज निम्नलिखित दवाओं से किया जाता है—

1. डेमियाना मदर टिंक्चर (DAMIANA-Q)
2. योहिम्बिनम मदर टिंक्चर (YOHIMBINUM Q)

एक-एक औंस लेकर इन दवाओं के अलग-अलग दस-दस क़तरे (बूंदें) एक-एक घूंट पानी से दिन में तीन बार रोज़ाना पिया करें। बीस-पच्चीस दिनों के इस्तेमाल से नामर्दी का रोग जाता रहेगा। इसके बाद यह दवाईयां बंद कर दें। एसिड फ़ास (ACID PHOS-Q) भी इस मर्ज़ में बहुत मुफ़ीद है। इसे अलग भी इस्तेमाल कर सकते हैं और बाक़ी दोनों के साथ भी इस्तेमाल किया

जाता है। यह दवाई मुश्तज़नी के बदअसरात (दुष्प्रभाव) की सर्वश्रेष्ठ दवाई है।

अब हम आपकी आसानी के लिए एक बार फिर होम्योपैथिक दवाईयों को विस्तृत लिखते हैं ताकि आपको इनके फ़ायदे (लाभ) मालूम हो सकें। यह किसी भी होम्योपैथिक स्टोर से ख़रीदी जा सकती हैं। हमने आपकी आसानी के लिए सारे सेट मुकम्मिल तौर पर (पूर्णतः) तैयार करके रखे हैं। अगर आपको यह दवाईयां कहीं से प्राप्त न हो सकें या किसी दूसरे पर यक़ीन न हो तो हमसे मंगवा लें और सिर्फ़ यह लिखें कि आपको एहतलाम या जिरयान या नामर्दी वग़ैरह की दवा दरकार (आवश्यक है) ताकि हम आपको मतलूबा (इच्छानुसार) दवा बज़रिये (द्वारा) वी.पी.पी. भेज सकें। हम पूरा सेट भेज देंगे और इसका तरीक़ा इस्तेमाल और परहेज़ वग़ैरह भी आपकी आसानी के लिए लिख देंगे।

1. कैल्केरिया फ़ास 6 × (CALC. PHOS 6 ×)

यह दवा दांत देर में निकलना और दांत निकलते वक़्त के बाक़ी परेशानियां, मेदे की कमज़ोरी (मंद पाचन), दस्त, कमज़ोरी, जिरयान, सुरअते इंज़ाल वग़ैरह में इस्तेमाल होती है।

2. काली फ़ास 6 × (KALI PHOS 6 ×)

यह दवा निगाह की कमज़ोरी, स्मरण-शक्ति कमज़ोर, आसाबी इमराज़, हौसले और हिम्मत की कमी, नींद न आना, मर्दाना कमज़ोरी में बड़ी मुफ़ीद है। अगर गर्भावस्था के दौरान इसे कैल्केरिया फ़ास के साथ मिलाकर यानी दोनों की तीन-तीन गोलियां दिन में तीन-तीन बार बच्चे की पैदाइश तक खिलाते रहें तो गर्भवती की सेहत बहुत अच्छी रहेगी और वह हर क़िस्म की बीमारियों से महफ़ूज़ रहेगी। नेज़ होने वाले बच्चे की तन्दुरुस्ती आकर्षक होगी। बच्चे की पैदाइश निहायत आसानी से होगी और किसी क़िस्म की

उलझन पैदा न होगी। जिरयान सरअते इंज़ाल और मामूली मर्दाना कमज़ोरी में 'काली फ़ास' 6×, 'कैल्केरिया फ़ास' 6× और 'नेट्रम फ़ॉस' 6× की दो-दो गोलियां मिलाकर दिन में तीन बार पानी से तक़रीबन दस दिनों तक खाएं तो आश्चर्यजनक लाभ हासिल कर सकेंगे।

3. एसिड फ़ास मदर टिंक्चर (ACID PHOS-Q)

यह दवाई हस्तमैथुन के बुरे प्रभाव को दूर करने में अकसीर का काम देती है। इसके दो-दो क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर दिन में तीन बार पीते रहें। दिमाग़ी कमज़ोरी के लिए मुजर्रब (अनुभवी) है। जो नौजवान हिसाब, एल्जेब्रा और ज्यामेट्री से घबराते हैं। वह अगर इसे हर महीने में सात दिनों तक इस्तेमाल करें तो कुछ समय बाद उनकी स्मरण-शक्ति अति उत्तम और मज़बूत हो सकती है। इसके इस्तेमाल से बाल भी ज़्यादा सफ़ेद नहीं होते।

4. सल्फ़र 30× (SULPHUR 30 ×)

अगर बदन में गरमी बढ़ जाए या ख़ारिश (खुजली) हो जाए या हाथ-पांव और सर या मेदे (पेट) वग़ैरह में जलन पैदा हो तो यह दवाई बहुत मुफ़ीद है। इसके पांच क़तरे पानी में मिलाकर सुबह निहार मुंह एक हफ़्ते तक पीते रहे हैं और सह पहर (अपराह्न) भी इतने ही क़तरे पानी में मिलाकर पीने की ज़रूरत है।

5. नक्स वोमिका 30× (NUX VOMICA 30 ×)

यह क़ब्ज़कुशा (नाशक) दवा है। अगर क़ब्ज़ हो जाए तो रात को सोते वक़्त इसके पांच क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर पी लें। सुबह खुलकर पाख़ाना आ जाएगा। यह दवाई मेदे की कमज़ोरी, गैस और बदहज़मी के लिए अकसीर (अचूक) है। इसको दिन मे तीन बार यानी सुबह, दोपहर और शाम को पानी में मिलाकर पीते हैं। एक ख़ुराक पांच क़तरों की होती है।

यह मर्दाना कुव्वत के लिए भी बहुत मुफ़ीद है, बवासीर को भी फ़ायदा देती है।

6. प्लैंटैगो मेजर मदर टिंक्चर (PLANTAGO MAJOR-Q)

इस दवाई के चंद क़तरे रूई के फ़ाये पर लगाकर दांत दर्द के वक़्त, दांत के आस-पास लगाएं और अगर उसमें सुराख़ हो तो दवाई से तर करके रूई का फ़ाया इस सुराख में रख दें। दर्द फ़ौरन बदं हो जाएगा। ऐसा ही फ़ाया अगर कान के अन्दर रख दें तो कान का दर्द मिनटों में घट जाएगा।

7. पैसिफ़्लोरा मदर टिंक्चर (PASSIFLORA-Q)

यह दिमाग़ी सुकून के लिए बेहतरीन दवाई है। जब ज़रूरत हो तो इसके 15-20 क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर पिएं। बस दिमाग़ को सुकून महसूस होगा और इसका कोई नुक़सान भी नहीं होता।

8. एपिकाक 30× (IPECAC 30 ×)

यह दवाई मतली और क़ै के लिए बड़ी अकसीर है। हामला औरत को दूसरे-तीसरे महीने में क़ै आने लगती हैं। इसको पांच क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर दिन में पांच-छः बार पिलाएं तो क़ै से निजात (छुटकारा) हो जाती है। अगर हैज़ का ख़ून ज़्यादा आने लगे तो इस दवा के पांच-पांच क़तरे दिन में छः-सात बार इस्तेमाल करें।

9. पल्सेटिला 3× (PULSATILLA 30×)

यह औरतों की तमाम बीमारियों का वाहिद (अकेला) इलाज है। बच्चे की पैदाइश के वक़्त भी अगर इसे पिलाया जाए तो बच्चा जल्दी और बग़ैर किसी उलझन के पैदा हो जाता है।

10. कैमोमिला 30× (CHAMOMILLA 30×)

यह बच्चों की बीमारियों का वाहिद इलाज है। बच्चे को बुख़ार, दस्त, क़ै, बदहज़मी, चिड़चिड़ापन वग़ैरह में इस दवा को इस्तेमाल कराएं। चार क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर दिन में तीन

बार पिलाएं।

11. लाइकोपोडियम 30× (LYCOPODIUM 30×)

यह नामर्दी और गैस के लिए बहुत मुफ़ीद है। इसके चार-चार क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर सुबह, दोपहर और शाम को पिएं।

औरतों के मख़्सूस (मुख्य) अमराज़ और उनका इलाज

औरतें जब बीमार होती हैं तो अक्सर शर्म के मारे अपनी बीमारी का ज़िक्र नहीं करतीं और कई बार ऐसा भी होता है कि वह कुछ कहती हैं तो घरवाले या शोहर (पति) और सास वग़ैरह परवाह नहीं करते। इस तरह इनकी बीमारियां बढ़ती रहती हैं। हमदर्दी, इन्सानियत और मुहब्बत का तक़ाज़ा (आग्रह) है कि इनकी बीमारियों को मामूली न समझा जाए और फ़ौरन मुनासिब इलाज कर दिया जाए। निम्न में हम दवाईयों के साथ बीमारियों का इलाज करते हैं।

1. हैज़ का बंद हो जाना

औरत को हर माह गुप्तांग की राह से ख़ून आया करता है, जिसे हैज़ कहते हैं। अक्सर पांच-छः रोज़ तक आता रहता है। इस दौरान औरत के लिए नमाज़ पढ़ना और क़ुरआन शरीफ़ की तिलावत (पाठ) करना मना (वर्जित) है। इस वक़्त संभोग भी नहीं किया जा सकता। जब ये दिन पूरे हो जाएं तो उस औरत पर ग़ुस्ल फ़र्ज़ (अनिवार्य) है, ग़ुस्ल के बाद नमाज़ और क़ुरआन शरीफ़ पढ़ना वाजिब हो जाता है। अगर हैज़ बंद हो जाए या दर्द के साथ आए या कम आए तो इन सब मर्ज़ों के लिए होम्योपैथी में 'गॉसीपियम' मदर टिंक्चर (GOSSYPIUM-Q) निहायत मुफ़ीद है। इसके 20 क़तरे एक घूंट गरम पानी में मिलाकर दिन में तीन या चार बार पिलाएं और जब दर्द बंद न हो या हैज़ खुलकर न आए तो तीन-तीन घंटे के वक़्फे (अन्तराल) से पिलाते रहें। इन्शाअल्लाह

मतलब हल हो जाएगा।

इतना याद रखें कि हैज़ (माहवारी) बंद हो जाए तो सबसे पहले औरत के हामला हो जाने पर ग़ौर किया जाता है, लेकिन हामला न होने पर ही इलाज शुरू किया जाना मुनासिब होगा।

2. हैज़ की ख़राबियां

अगर हैज़ में कोई दोष पैदा हो जाए और नियमानुसार न हो तो इसके लिए 'अशोका' मदर टिंक्चर (ASHOKA-Q) के आठ-आठ क़तरे पानी में मिलाकर देते हैं। दिन में चार बार एक महीने तक पिलाते रहें। सब दोष दूर हो जाएंगे और बांझपन भी जाता रहेगा यानी बच्चे पैदा होने लगेंगे। यह औरत के गर्भाशय के लिए बहुत अच्छी दवा है।

3. हैज़ की ज़्यादती

अगर हैज़ ज़्यादा आए, जल्दी-जल्दी आए या देर तक आता रहे तो इसकेलिए 'पल्सेटिला' मुफ़ीद है। वैसे 'कालीम्यूर' 6× (KALI MUR 6×) 'कैल्के फ़ास' 6× (CALC. PHOS 6×) और 'मैग्नेशियम फ़ास' 6× (MAG. PHOS 6×) की तीन-तीन गोलियां दिन में चार बार खिलाएं, और कम से कम बीस दिनों तक खाते रहें। इन्शाअल्लाह आराम आ जाएगा।

4. सैलानुर्रहम (श्वेत प्रदर)

जिसे सफ़ेद पानी की बीमारी कहते हैं। औरत के लिए तबाहकुन होती है। जैसे मर्द को जिरयान होता है, उसी तरह औरत को ल्यूकोरिया (सफ़ेद पानी) हो जाता है। उसकी शर्मगाह (गुप्तांग) से सफ़ेद पानी निकलता रहता है, जिससे वह कमज़ोर हो जाती है। कमर में दर्द होने लगता है और धीरे-धीरे उसकी जवानी ख़त्म हो

जाती है। वह बच्चे पैदा करने के क़ाबिल नहीं रहती। इसका इलाज 'कैल्के. फ़ास' 6× है। इसकी पांच-पांच गोलियां दिन में चार बार खिलाएं और (ALETRAS FERRI NOOSA Q) के दस-दस क़तरे पानी में मिलाकर दिन में चार बार एक महीने तक पिलाएं। इन्शाअल्लाह आराम आ आ जाएगा। यूनानी इलाज में 'सुपारी पाक' बहुत मुफ़ीद है या जो दवाई हमने जिरयान के बयान में लिखी है वह इस्तेमाल कराएं। यह भी बहुत मुफ़ीद है।

5. बदनी कमज़ोरी

इसके लिए 'अल्फाल्फा' मदर टिंक्चर (ALFALFA Q) के दस क़तरे पानी में मिलाकर दिन में तीन बार इस्तेमाल करें। वैसे 'अल्फाल्फा' टॉनिक के नाम से होम्योपैथी में यह दवाई तैयार मिलती है, जिसकी एक शीशी पिलाएं। यह दवाई बच्चों, औरतों और मर्दों सबके लिए मुफ़ीद है।

इन तमाम दवाइयों का एक-एक औंस लेकर रख लें और समय-समय पर ज़रूर इस्तेमाल करते रहें। ताकि नीम-हकीमों और डॉक्टरों के चक्कर से निजात हासिल हो। यह हानिरहित दवाइयां होती हैं, सस्ती भी हैं और काफ़ी अर्से तक ख़राब नहीं होतीं। किसी ख़ास परहेज़ की ज़रूरत नहीं होती। घर में अगर किसी वक़्त भी किसी को तकलीफ़ हो जाए तो इनसे उस समय इलाज किया जाता है।

हम आख़िर में इतनी-सी बात बताना ज़रूरी समझते हैं कि अगर आपको दवाइयां उपलब्ध न हों या आपकी समझ में न आएं तो आप हमसे मशविरा और दवाई दोनों तलब (मंगवाना) कर सकते हैं। हमारा ऐड्रेस किताब के शुरू में मौजूद है।

नामर्दी की दवाइयां शौक़िया न खाएं। अगर आप मग़ज़े

बादाम, मग़ज़े पिस्ता, मग़ज़े अखरोट, मग़ज़े चिलग़ोज़ा, नारियल और मिश्री हमवज़न मिलाकर सुबह निहार (खाली पेट) रोज़ाना ख़ूब चला लिया करें तो इससे आपका हाफ़्ज़ा (स्मरण-शक्ति) तेज़ होगा। जिरयान, एहतलाम से महफ़ूज़ (सुरक्षित) रहेंगे और क़ुव्वते मर्दी की कमी न होगी। इसका तरीक़ा यह है कि चार बादाम, दो अख़रोट, चार पिस्ते, आठ चिलग़ोज़े एक अंगुली के बराबर नारियल, थोड़ी-सी मिश्री, आठ दाने चने की दाल, आठ दाने उड़द की दाल के, यह सब एक खुराक के बराबर हैं।

इनको तोड़कर इनके गूदे निकाल लें और मिश्री, नारियल, चने और उड़द की दाल मिलाकर ख़ूब चबाएं और आहिस्ता-आहिस्ता निगलते रहें। अगर आप हर दूसरे-तीसरे महीने पंद्रह-बीस रोज़ के लिए ये खाते रहें, तो इन्शाअल्लाह किसी चीज़ की कमी महसूस न होगी और कोई बीमारी आपको न होगी।

याद रखिए—वर्ज़िश, मुनासिब ग़िज़ा, मुनासिब माहौल (वातावरण) और पाकीज़ा (स्वच्छ) ख़्यालात हर क़िस्म की सेहत व तन्दुरुस्ती के लिए आवश्यक हैं।

सेहत व तन्दुरुस्ती

जब आपके पास रुपये-पैसे होते हैं तो आप इन्हें संभाल कर रखते हैं और पूरी सुरक्षा से काम लेते हैं कि कहीं खो न जाए और किसी हालत में भी नष्ट न होने पाए। लेकिन सेहत एक ऐसी दौलत है जिसकी तरफ़ आप कभी ध्यान नहीं करते बल्कि इसे ज़ाया करने में भी आपको झिझक नहीं होती। हालांकि सेहत व तन्दुरुस्ती के मुक़ाबले (तुलना) में रुपये-पैसे की अहमियत नहीं है। अगर कोई आपको दस हज़ार रुपये दे और कहे कि अपनी एक आंख निकाल लेने दो या नाक काट लेने दो तो आप हरगिज़ इसे क़ुबूल (स्वीकार) न करेंगे। इससे साबित हुआ कि आपकी आंख या नाक के मुक़ाबले में दस हज़ार रुपये कोई क़ीमत नहीं रखते। क्योंकि इन्सानी सेहत वह म्हत्वपूर्ण और कोमल चीज़ है जिस पर आपकी पूरी ज़िंदगी की अच्छाई और बुराई का दारोमदार है।

हर नौजवान जो शिक्षा युक्त है, सभ्य है, समझदार है, और सफल होना चाहता है वह निसन्देह इस तलाश में रहता है कि सेहत व तन्दुरुस्ती जैसी अनमोल चीज़ को कैसे बरक़रार रखा जा सकता है और उसे किस तरह आकर्षक बनाया जा सकता है।

यह तो आप जानते ही हैं कि सेहत चाहे जिस्मानी हो या ज़ेहनी, उसकी हिफ़ाज़त करना हर जानदार के लिए ज़रूरी है। चूंकि सेहत और बीमारी में बहुत थोड़ा फ़ासला (अन्तर) है इसलिए सेहत जैसी नेमत (धन) से फ़ायदा उठाने की ख़ातिर (कारण) अपने रोज़ाना के प्रोग्राम पर कड़ी नज़र रखिए ताकि इसमें गड़बड़ न होने पाए, क्योंकि दिन भर के संपूर्ण मशाग़िल, बीमारी, सेहत पर असर डालते हैं और अगर इनमें समानता को बरक़रार न रखा जाए तो भिन्न

प्रकार की बीमारियां लाहक़ हो सकती हैं। इसलिए सुबह जागने से लेकर रात को सोने तक तमाम कामों को वक़्त और सिद्धान्त के मुताबिक़ ढाल लीजिए। अगरचे यह काम शुरुआत में मुश्किल मालूम होगा, लेकिन धीरे-धीरे जब इसकी आदत हो जाएगी तो यही बहुत आसान और दिलकश (रुचिकर) महसूस होगा। अगर उसूल सेहत की रोशनी में आप अपनी किसी आदत को ख़राब और नुक़सानदेह महसूस करें तो कोशिश करके इसे मुफ़ीद और सही आदत में बदल लें। आरंभ में आपको यह आदत छोड़ना कठिन महसूस होगा लेकिन कुछ ही दिनों के बाद आपके दिलो-दिमाग़ पर अच्छी अच्छी आदतें ख़ुद-बख़ुद अपनी जगह बना लेंगी और आप इनके मुफ़ीद असरात और नताइज से लुत्फ़ अन्दोज़ (सुख प्राप्त) होंगे।

अच्छी आदतें बनाने का तरीक़ा

इसके तीन बुनियादी तरीक़े हैं—

1. वह काम जिसकी आदत डालनी है उचित हो इसको तवज्जोह और इरादे के साथ अंजाम (अन्तिम फल) दें।

2. इस काम को दोहराने के मौक़े की तलाश में रहें।

3. जब तक आदत पुख़्ता (दृढ़) न हो जाए किसी मौक़े को हाथ से न जाने दें। जो काम हम रोज़ाना करते हैं वह आदत को पुख़्ता बनाने में सबसे ज़्यादा मोशर (प्रभावी) किरदार अदा करते हैं।

आदतें और सेहत

1. ग़िज़ा (आहार)

ज़िदंगी और सेहत के लिए सबसे ज़रूरी चीज़ आहार है आप थोड़े से ध्यान से आहार के सही चुनाव की आदत डाल सकते हैं। यह आदत आपको अति श्रेष्ठ आहार इकट्ठा करने में मदद करेगी। इस उद्देश्य के लिए सबसे पहले आपको आहार के आवश्यक कण और उसके असर के बारे में बुनियादी मालूमात हासिल करनी चाहिए।

जब आपको मालूम हो जाए कि जिस्म को सन्तुलित आहार मिले उसके लिए क्या-क्या खाना चाहिए तो आपको अहतियात और तवज्जोह के साथ वह ग़िज़ायें अपने लिए चुन लेनी चाहिए ताकि आप चंद की हफ़्तों में अन्दाज़ा कर सकें कि ग़िज़ा का सही चुनाव आपकी आदत बनता जा रहा है और इस सिलसिले में आइंदा के लिए आपकी कठिनाइयां कम होती जा रही हैं। आपकी इच्छा होगी कि आपको किसी समय के खाने से कोई शिकायत या तकलीफ़ न हो। आप इस इच्छा को पूरा कर सकते हैं। आवश्यक है कि आप निश्चित समय पर खाने और उसे ख़ूब चबाने की आदत डालें। इतना मत खाएं कि पेट में थोड़ी-सी भी गुंजाइश बाक़ी न रहे क्योंकि इससे नुक़सान पहुंच सकता है।

2. रफ़अ हाजत (शौच)

सेहत के लिए वक़्त पर रफ़अ हाजत से मुक्त होना इन्तेहाई ज़रूरी है। बिना वजह रफ़अ हाजत को रोकना या बे-वक़्त इससे फ़ारिग़ होना सेहत के लिए इन्तेहाई दुखदायी है। इससे तरह-तरह

की बीमारियां पैदा हो सकती हैं।

3. नींद

जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तो आप थके-थके से र हने लगते हैं और इस थकान से आपकी शक्ति और चुस्ती में फ़र्क़ आ जाता है। काम करने को दिल नहीं चाहता। मेदा ख़राब और दिमाग़ कमज़ोर हो जाता है। आजकल नौजवान अमूमन रात बारह बजे तक सिनेमा और टेलीविज़न के दृश्यों में व्यस्त रहते हैं या बहुत रात गये तक गपशप में वक़्त ज़ाया करते हैं। इसलिए जब देर से सोते हैं तो सुबह देर से ही उठते हैं, जिससे सेहत बर्बाद और आदतें ख़राब हो जाती हैं और फिर नींद भी पूरी नहीं होती। इसलिए रात को जल्दी सोना चाहिए ताकि सुबह जल्दी उठ सकें।

याद रखिए अंग्रेज़ी में एक कहावत है।

EARLY TO BED AND EARLY TO RISE MAKES A MAN HEALTHY WEALTHY AND WISE

'जल्दी सो जाना और जल्दी उठ जाना आदमी को सेहतमंद, दौलतमंद और अक़्लमंद बनाता है।'

लिहाज़ा वक़्ते मुक़र्ररा पर हर हालत में सो जाएं और वक़्ते मुक़र्ररा पर जाग उठें। औसतन एक आम आदमी के लिए सात-आठ घंटे रोज़ाना नींद ज़रूरी है। रात को इशा की नमाज़ पढ़कर सो जाएं और सुबह फ़ज्र की नमाज़ से बहुत पहले जाग उठें ताकि रफ़अ हाजत, ग़ुस्ल और नमाज़ से वक़्त पर मुक्त होकर अपने कामकाज में ठीक समय पर व्यस्त हो सकें।

शाम को ज़्यादा खाना हरगिज़ न खाएं, ताकि नींद ठीक आए।

4. वर्ज़िश (व्यायाम)

इस पर हम किसी दूसरे अध्याय में विस्तृत से लिखेंगे। फिलहाल आप यह याद रखें कि वर्ज़िश की आदत सेहत के लिए इन्तेहाई मुफ़ीद है। वर्जिश का रोज़ना लुत्फ़ उठाएं। खुली हवा में गहरी सांस लें ताकि ताज़गी व तवानाई (शक्ति) हासिल कर सकें।

5. ग़ुस्ल

बाक़ायदगी से ग़ुस्ल करने की आदत आपके लिए ख़ुशी का पैग़ाम लाती है। बेहतर यह है कि प्रातःकाल ग़ुस्ल किया जाए और इससे पहले वर्ज़िश भी कर ली जाए। बालों में कंघी करना बहुत पसंदीदा है जबकि तेल लगाना और मालिश करना बहुत मुफ़ीद है। अपने आपको साफ़-सुथरा रखने से ही सेहत ठीक रहेगी। दिमाग़ ज़्यादा काम करेगा। ख़ुशी आपका साथ देगी। सोसायटी में आपको इज़्ज़त की निगाह से देखा जाएगा। लेकिन याद रखिए इस सिलसिले में फ़ुज़ूलख़र्ची (व्यर्थ) हरगिज़ न कीजिए, क्योंकि फ़ुज़ूलख़र्ची करने वाले शैतान के भाई हैं।

6. ज़ेहनी सेहत

जो लोग अपने आपमें मस्त रहते हैं वह नफ़्सेयाती बीमारियों में मुब्तला हो जाते हैं। चूंकि उन सबकी सरगर्मियां अपने आप तक ही सीमित रहती हैं। इसलिए इन्हें नुक़सान होना लाज़मी है। लिहाज़ा दूसरों में घुल-मिल जाएं। उनकी मदद कीजिए और सहायता की आदत डालिए। इस तरह ज़ेहनी सेहत निखर जाएगी और अच्छी आदतों की बदौलत आपका वक़ार (कोमलता) बुलंद (उत्कृष्ट) होगा।

7. दांत

दांतों को रोज़ाना साफ़ करने की आदत डालिए क्योंकि साफ़-सुथरे दांत ख़ूबसूरती के अलावा सेहत के लिए बेहद ज़रूरी हैं। रोज़ाना खाना खाने के बाद दांतों को साफ़ करना चाहिए। दातून, मिस्वाक, ब्रुश और टूथ पाउडर वग़ैरह सब मुफ़ीद है। इसलिए जो कुछ मयस्सर (प्राप्त हो) आ सके उससे दांत साफ़ करना ज़रूरी है ताकि जल्दी ख़राब न होने पाएं।

हाथ धोना और नाख़ून साफ़ रखना भी इसी के अन्दर आता है। गंदे हाथ और गंदे नाख़ूनों वाला आदमी सोसायटी में नफ़रत से देखा जाता है। इसके अलावा सेहत पर भी ख़राब असर पड़ता है। हाथों पर मेल-कुचैल होना भी ख़तरे की निशानी है। इसलिए हाथों को ख़ास तौर पर साफ़-सुथरा रखें। वरना इससे कई क़िस्म की बीमारियां पैदा हो जाएंगी। पेशाब, पाख़ाने और ख़ाने से फ़ारिग़ होकर हाथों को ज़रूरी अच्छी तरह से धोना बहुत फ़ायदेमंद है।

याद रखिए अच्छी आदतें, अच्छी सेहत और अच्छी क़िस्मत की प्रतिभू हैं।

मेदे की हिफ़ाज़त

याद रखिए अगर आपका पेट ठीक है तो आपकी सेहत ठीक रहेगी और अगर मेदे में गड़बड़ होगी तो आप तन्दुरुस्ती को तरसते रहेंगे। हम इस सिलसिले में आपके लिए चंद ज़रूरी इशारे दर्ज करते हैं—

1. दो खानों के दरमियान चार-पांच घंटे का वक़्फ़ा ज़रूर रखें। खाना खाने के बाद दूसरी ग़िज़ा उस वक़्त तक न खाएं जब तक कि पहला खाना पूरी तरह हज़्म न हो जाए। बार-बार खाने और एक चीज़ हज़्म हुए बग़ैर दूसरी चीज़ खाने से मेदे पर बहुत ज़्यादा भार पड़ता है और हज़्म में बाधा हो जाती है। नेज़ ग़िज़ा का फ़ायदा भी जिस्म को हासिल नहीं होता। जो खाना या भोजनीय वस्तुएं आप खाएं, ताज़ा और अच्छी तरह पकी हुई होनी चाहिएं। अधपकी और बदमज़ा ग़िज़ा या बासी खाना मेदे पर बुरा असर डालता है और ऐसी ग़िज़ाएं हाज़मा के लिए घातक होती हैं।

2. बग़ैर सच्ची भूख के खाना हरगिज़ न खाएं और न बिना वजह भूख को टालें और खाने में न देर करें। मुक़र्ररा वक़्त पर खाना खाने का फ़ायदा यही होता है कि उस वक़्त मेदा ग़िज़ा क़ुबूल करने के लिए पूरी तरह तैयार होता है और भूख ख़ूब लगती है।

3. जब खाना खाने बैठें तो तबियत को फ़िक्र से दूर रखें और कोई परेशानी की बात न करें। खाते वक़्त ख़ुशो-ख़ुर्रम रहना चाहिए।

4. खाना घबराहट या जल्दी में न खाएं, बल्कि इत्मीनान और सुकून के साथ खाना खाया जाए।

5. भूख से ज्यादा न खाएं, बल्कि थोड़ी-सी भूख रखकर खाना

ख़त्म कर दीजिए।

6. ज़्यादा गरम खाना मेदे के अलावा दांतों पर भी बुरा असर डालता है। मेदे में तेज़ गरम खाने से ज़ख़्म पड़ सकते हैं, प्यास ज़्यादा लगती है और हाज़मा ख़राब हो जाता है।

7. प्रोटीनी ग़िज़ाएं उतनी ही मात्रा में खाएं, जितनी आसानी से मेदा हज़्म कर सके। गोश्त के अलावा मिठाइयां भी देर से हज़्म होती हैं। लिहाज़ा इनको भी ज़्यादा मात्रा में न खाइए।

8. खाना खाने से कुछ देर पहले पानी पी लीजिए और अगर प्यास लगे तो दरमियान में थोड़ा-सा पानी पी सकते हैं। लेकिन खाना खाने से फ़ौरन पहले और फ़ौरन बाद पानी पीना मुनासिब नहीं है। इससे मेदे पर ख़राब असर पड़ता है। लिहाज़ा खाना खाने के दो-ढ़ाई घंटे बाद पानी पीजिए। बदहज़्मी और गैस के मरीज़ों को इस पर ज़रूर अमल करना चाहिए।

9. रोज़ाना कम-अज़-कम सात-आठ गिलास पानी पीने से मेदा और आंतों पर अच्छा असर पड़ता है।

10. खाने के साथ खट्टी और चटपटी चीज़ों की आदत न डालिए। चाय वग़ैरह ज़्यादा न पीजिए। इनसे मेदा कमज़ोर होता है।

11. फल ज़रूर खाइए, यह बहुत मुफ़ीद है।

12. खाना खाते ही काम शुरू न कर दीजिए। बल्कि थोड़ी देर तक आराम करने के बाद काम शुरू करें, क्योंकि खाने के फ़ौरन बाद जिस्म व दिमाग़ दोनों को कुछ वक़्त के लिए कामकाज और फ़िक्रो-परेशानी से आज़ाद रखना ज़रूरी है।

13. बार-बार जुलाब लेना मेदे को ख़राब करता है।

14. मेदे की ख़राबी का इलाज दवाइयों के बजाय ग़िज़ा की तब्दीली, फल खाने, उपवास करने और कम खाने से कीजिए।

आहार और विटामिन

सेहत को बरक़रार रखने के लिए हमें ऐसे आहार की ज़रूरत है जिसमें विटामिन की अधिक मात्रा मौजूद हो। अच्छे आहार के बुनियादी भाग निम्नलिखित हैं—

1. प्रोटीन—गोश्त, मछली, अंडा और पनीर, यह सब जिस्म की बढ़ोत्तरी के लिए ज़रूरी है।

2. वसा—घी, तेल, चर्बी, मक्खन और दूध। यह जिस्म को हरारत उपलब्ध कराते हैं।

3. कार्बोहाइड्रेट्स—शकर और नशास्तेदार (माड़ी युक्त) जिस्म में तवानाई और गरमी पैदा करती है।

4. खनिज लवण—खाने का नमक, चूना, तांबा, लोहा, गंधक, फ़ास्फोरस। यह चीज़ें जिस्म को बनाने और शक्ति देने के लिए ज़रूरी हैं।

5. पानी तमाम ग़िज़ाओं में होता है।

6. विटामिन्स—यह ग़िज़ा का अहम अंश है। विटामिन हमें ज़िन्दा रहने, जिस्मानी ताक़त और अच्छी सेहत के लिए दरकार हैं।

विटामिन 'ए'

अंडे, दूध, मछली के जिगर (यकृत), जानदार प्राणी की कलेजी और घी में विटामिन 'ए' पाए जाते हैं। इसके अलावा गाजर, मूली, टमाटर वग़ैरह में भी यह विटामिन होते हैं। आहार में इनकी कमी से जिस्मानी बढ़ोत्तरी में फ़र्क़ आ जाता है और आंखों, आंतों और फेफड़ों की बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

विटामिन 'बी'

यह विटामिन का मिश्रण है इसमें बारह से ज़्यादा विटामिन

अब तक आविष्कार हो चुके हैं। यह विटामिन अनाज की भूसी, जानवरों की कलेजी, दाल, मूंगफली, दूध, अंडों, टमाटर, पालक, खमीर वग़ैरह में पाए जाते हैं। इसकी कमी से त्वचा संबंधी, आसाबी और हृदय संबंधी बीमारियां पैदा होती हैं। पीलिया वग़ैरह भी इसकी कमी से हो जाता है।

विटामिन 'सी'

यह बंद गोभी, मूली, शलग़म, टमाटर, चुकंदर, नींबू, संतरा, मौसमी, आंवला वग़ैरह में पाए जाते हैं। इनकी कमी की वजह से कई क़िस्म की बीमारियां जैसे मसूढ़ों से ख़ून निकलना, दातों का ढीला होना वग़ैरह पैदा हो जाते हैं।

विटामिन 'डी'

यह विटामिन ज़्यादातर उन्हीं पदार्थों में मिलता है जिनमें विटामिन 'ए' मिलता है। जैसा कि अंडे, दूध, मछली के जिगर और हरी सब्ज़ियों में। इसकी कमी से बच्चों में हड्डियों की बनावट अपूर्ण रह जाती है ओर हड्डियां टेढ़ी हो जाती हैं। यह विटामिन सूरज की रोशनी से भी जिस्म को हासिल होता है।

विटामिन 'ई'

गेहूं के छिलके, चने, अंडे, गोश्त, बिनौले ओर ज़ैतून में पाया जाता है। इसकी कमी से बच्चे पैदा करने की ताक़त कमज़ोर हो जाती है।

सम्पूर्ण आहार का मतलब यह है कि उसमें तमाम विटामिन शामिल हों और सम्पूर्ण आहार ही अच्छी सेहत के लिए ज़रूरी है।

आंखें बड़ी सम्पत्ति हैं

आंखें सबसे बड़ी दौलत हैं, कहावत मशहूर है—आखें हैं तो जहान है। आंखों के बग़ैर ज़िंदगी का कोई मज़ा नहीं है। क्योंकि अंधा आदमी ज़िंदगी के बहुत से फ़ायदे और लुत्फ़ से महरूम रहता है। लेकिन अफ़सोस है कि लोग आंखों की हिफ़ाज़त और स्वास्थ्य के लिए बहुत कम ध्यान देते हैं। यही वजह है कि चश्मा इस्तेमाल करने पर मजबूर हो गए हैं।

आंखों की हिफ़ाज़त और सेहत के लिए निम्नलिखित बातों का ख़्याल रखें—

(1) धुंधली और व्यर्थ रोशनी में पढ़ने-लिखने का काम हरगिज़ न करें।

(2) पढ़ते-लिखते वक़्त रोशनी बाएं तरफ़ रखिए। दाएं तरफ़ या सामने से रोशनी आना आंखों को तकलीफ़ देता है।

(3) किताब या काग़ज़ को कम-से-कम दस-बारह इंच के फ़ासले (अन्तर) पर रखें।

(4) लेटकर या चलती सवारी में अध्ययन न कीजिए॥

(5) खाना खाते वक़्त भी न पढ़िए।

(6) रात को सोते से पहले कोई अच्छा सा सुरमा लगाना अच्छी आदत है। इस पर अमल करें।

(7) रोज़ाना आंखों को ठंडे पानी से धोएं। इससे मैल-कुचैल साफ़ होगा।

(8) खुले हरे मैदान में सुबह या शाम आनंद करना आंखों के लिए बहुत मुफ़ीद है।

(9) धुएं और धूल)से आंखों को बचाए रखिए।

(10) तेज़ धूप और रोशनी में हल्के रंग का चश्मा लगाकर बाहर निकलें।

(11) आंखों के वृत्त खंडों) का दौराने ख़ून तेज़ करने के लिए पुतलियों को एक गोलाकार की शक्ल में घुमाइएं।

(12) पढ़ते समय कुछ देर के बाद आंखों को किताब पर से हटा लीजिए और एक आध मिनट के लिए उन्हें आराम दीजिए। फिर पढ़ना शुरू कीजिए। किताब पर लगातार नज़रें जमाए रखने से आंखों पर ज़ोर पड़ता है।

(13) दोनों आंखों के पेवटों को थोड़ी-थोड़ी देर के बाद छपकाना आंखों की अच्छी कसरत है।

(14) ज़्यादा बारीक काम या बारीक अक्षर का अध्ययन बहुत देर तक न कीजिए।

(15) ग़िज़ा कम होना, आम कमज़ोरी और ख़राब हवा से भी आंखों पर ख़राब असर पड़ता है।

(16) बहुत ज़्यादा तेज़ रोशनी भी आंखों को नुक़सान पहुंचाती है।

खाने-पीने के आदाब (सदाचार)

ज़िंदगी को क़ायम रखने के लिए खाना-पीना बहुत ज़रूरी है। मगर याद रखिए कि हमारी ज़िंदगी का मक़सद सिर्फ़ खाना-पीना ही नहीं है। खाने-पीने में सबसे पहले स्वच्छता का नम्बर आता है। क़ुरआन मजीद में इर्शाद है कि पाक चीज़ें हलाल और नापाक चीज़ें हराम हैं। जिन चीज़ों से अल्लाह पाक ने मना किया है उन्हें अपने खाने-पीने में कदापि शामिल न करें। नेज़ हराम कमाई से बचना बेहद ज़रूरी है। क्योंकि यह दुनिया व आख़िरत दोनों में ज़िल्लत का कारण है। इस्लाम हमें फ़िज़ूलख़र्ची की इजाज़त नहीं देता। इसलिए हद से ज़्यादा खाना, चटपटे खाने की फ़िक्र में रहना और हर वक़्त खाने-पीने का ख़्याल रखना किसी तरह भी मुनासिब नहीं है, क्योंकि यह सेहत, वक़्त और दौलत की तबाही का कारण है।

खाने-पीने के आदाब निम्नलिखित हैं जिन पर अमल करके आप चिकित्सा फ़ायदे भी हासिल कर सकते हैं और सुन्नत कें आज्ञाकारी का सवाब भी आपको मिल सकता है।

(1) खाना खाने से पहले हाथ धो लें।

(2) 'बिस्मिल्लाहिर्रहमानिर्रहीम' पढ़कर खाना शुरू करें और खाने से फ़ारिग़ होकर 'अलहम्दु लिल्लाहिल्लज़ी अत-अ-म-ना व सक़ाना व ज-अ-ल-ना मिनल मुस्लिमीन' पढ़ें ताकि अल्लाह तआला की नेमत का हक़ अदा हो सके।

(3) उकड़ू बैठकर या पालकी होकर या एक घुटना बिछा कर और दूसरा खड़ा करके बैठना और फिर खाना खाना चाहिए। इससे मेदे को तन्दुरुस्त रखने में बड़ी मदद मिलती है।

(4) दाएं हाथ से खाएं और पानी भी दाएं हाथ से पिएं।

(5) रोटी से अंगुलियां या मुंह साफ़ करना बड़ी ग़लत आदत है। इससे बचना चाहिए।

(6) प्लेट में अपने सामने से खाना शुरू करें। दरमियान से या दूसरे किनारे से खाना दूसरों के लिए घृणा का कारण है। इसलिए यह बात अप्रिय है।

(7) खाने में दोष न निकालें। जो पसंद आए खा लें ओर जो न पसंद हो, छोड़ दें।

(8) खाने या पीने की चीज़ों पर फूंक मारना हानिकारक है। क्योंकि सांस में गंदगी होती है और उसमें जरासीम (रोगाणु) भी होते हैं।

(9) खाने के बाद अंगुलियां साफ़ करना सुन्नत है। इसके बाद हाथ धोकर पोंछ लें।

(10) मिलकर खाने में बरकत (कल्याण) है। इस तरह हंसी-मज़ाक की बातें भी होती रहती हैं।

(11) अगर किसी दोस्त के यहां खाएं या किसी के यहां मेहमान बनकर जाएं तो अपने दोस्त और अपने मेहमान के लिए बरकत की दुआ करें।

(12) खाने में गर्व न करें बल्कि नम्रता से खाएं। और अगर कोई लुक़्मा (कौर) गिर पड़े तो उसे साफ़ करके खा लें, मुमकिन है उसमें बरकत हो।

(13) सोने-चांदी के बर्तनों में खाना हराम है।

(14) लेटकर या टेक लगाकर (सिवाय बीमार के) खाना मकरूह है और तिब्बी लिहाज़ से नुक़सान का उत्तरदायी भी है।

(15) बर्तनों की सफ़ाई का ख़ास ख़्याल रखें।

(16) पानी तीन सांस में पिएं। एक दफ़ा गट-गट करके पीना मकरूह है।

(17) ज़्यादा चीनी और मज़े के पीछे न पड़ें न ही ज़्यादा अच्छे खानों की फ़िक्र में रहें, क्योंकि अल्लाह के बंदे ऐश नहीं किया करते।

(18) किसी के यहां बिन बुलावे दावत पर न जाएं।

(19) खाने मिलजुले और अदल-बदल कर खाएं, क्योंकि एक तरह का खाना अक्सर सेहत को नुक़सान पहुंचाता है और साधारणत: आहार का काम नहीं देता।

(20) खाना नियमित समय पर खाएं। हर समय बकरी की तरह चरते रहना बीमारियों की जड़ है।

(21) बग़ैर भूख के हरगिज़ न खाएं और खूब सैर होकर भी न खाएं, बल्कि थोड़ी-सी भूख रहते हुए खाना ख़त्म कर दें।

(22) बहुत कम खाने से भी जिस्म में ख़ून की कमी हो जाती है और ज़्यादा खाने से बदहज़मी और क़ब्ज़ पैदा होती है। इसलिए संयम से खाना चाहिए।

(23) बासी और सड़ी हुई ग़िज़ाएं, मिठाइयां, पकौड़े, चाट और ज़्यादा खट्टी और गरम या ठंडी चीज़ें खाने से मेदे की ख़राबियां और दांतों की बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

(24) खाने के बाद मिसवाक (दातुन) और कुल्ली करना बहुत मुफ़ीद है। रात को सोते वक़्त और सुबह उठने के बाद मिसवाक या ब्रुश करना बहुत ज़रूरी और मुफ़ीद है। इससे दांतों में सड़ांध, मुंह में बदबू, गले में ख़राबी और मेदे में गड़बड़ पैदा नहीं होती।

(25) चाय का ज़्यादा इस्तेमाल नुक़सानदेह है। ख़ास तौर पर होटल में सारा दिन पकने वाली चाय तो बहुत कष्टकारी है।

(26) सिगरेटनोशी इन्तेहाई तबाहकुन है। इससे हर हाल में परहेज़ करें।

(27) तंबाकू, गांजा, चरस, अफ़ीम, हीरोइन वग़ैरह सख़्त

ख़तरनाक नशे हैं। यह दुनिया में ही इन्सान को अधमरा करके बर्बाद कर देते हैं। अगर आपने जवानी में इनसे परहेज़ न किया तो आप चलती-फिरती लाश बनकर रह जाएंगे, क्योंकि नशेवाली चीज़ें दिलो-दिमाग़, रूह और बदन की मौत के बराबर हैं। जो आहिस्ता-आहिस्ता नशेबाज़ को घुलाती रहती हैं।

(28) खाने के फ़ौरन बाद तेज़-तेज़ चलना, दौड़ना, मुश्किल काम करना या सो जाना नुक़सानदेह है, बल्कि खाने के बाद चंद मिनट तक चहलक़दमी करना ज़रूरी है।

लिबास के आदाब

कुरआन मजीद में लिबास पहनने के निम्नलिखित उद्देश्य बताए गए हैं—

1. सतरपोशी (पर्दा ढांकना)
2. मौसम की सख़्ती (यानी सर्दी और गर्मी) से बचाव,
3. दुश्मन से हिफ़ाज़त,
4. ज़ीनत यानी ख़ूबसूरती,
5. मगर सबसे बेहतर लिबास लिबासे तक़्वा है।

आजकल हम पश्चिमी की तहज़ीब से प्रभावित होकर उन सब बातों को भूल गए हैं और जिस चीज़ को कुरआन मजीद में सबसे आख़िर में रखा गया है यानी ज़ीनत और ख़ूबसूरती। उसे हमने सबसे बड़ा मक़सद क़रार दे दिया है। और फिर ज़ीनत ही नहीं, बल्कि उससे बढ़कर वस्त्रहीन दशा और बेहयाई (निर्लज्ज) तक पहुंच गए हैं। आजकल लिबास पहनकर भी नंगे रहते हैं यानी औरतें ऐसी बारीक और चुस्त लिबास पहनती हैं कि उनका सारा बदन नज़र आता है और लड़के औरतों की तरह लंबे-लंबे बाल रखकर औरतों का-सा लिबास पहनते और औरत बनने पर गर्व करते हैं। इसलिए दूर से देखने पर लड़के और लड़की में कोई अन्तर नज़र नहीं आता।

हालांकि हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उन औरतों पर जो मर्दों की रीति इख़्तियार करें और उन मर्दों पर जो औरतों की रीति इख़्तियार करें लानत भेजी है। और जिस मर्द या औरत पर हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम लानत भेजें इस जैसा बदबख़्त और कौन हो सकता है।

अफ़सोस का मुक़ाम है कि नौजवान लड़के और लड़कियां जिनको मुल्क का सरमाया कहा जाता है। एक दूसरे से बढ़कर उरयानी, बेहयाई ज़नानेपन और बेग़ैरत की तरफ़ चल रहे हैं। यह न सिर्फ़ मुल्क की सलामती के लिए ख़तरनाक है। क्योंकि इस तरह के नौजवान बहादुरी, जवांमर्दी और त्याग के जज़्बात से महरूम होते हैं, बल्कि ख़ुद अपनी बर्बादी को भी दावत देते हैं।

अब लिबास के मुताल्लिक़ अल्लाह और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के फ़रमान (आदेश) सुनिए—

(1) अल्लाह पाक ने फ़रमाया—

"ऐ औलादे आदम! हमने तुम पर लिबास नाज़िल (प्रकट) किया है ताकि तुम्हारे जिस्म के शर्म वाले हिस्सों को ढांके और तुम्हारे लिए ज़ीनत को ढांके और तुम्हारे लिए ज़ीनत व हिफ़ाज़त का ज़रिया हो।"

(2) लिबास पहनते वक़्त ख़ुदा का शुक्र अदा करें जिसने यह नेमत अता की है और पुराना लिबास किसी ग़रीबो-मुहताज को दे दें।

(3) नये कपड़े पहनते वक़्त यह दुआ किया करें।

"सारी प्रशंसा उस ख़ुदा के लिए है, जिसने मुझे यह कपड़े पहनाए, जिससे मैं अपनी सतरपोशी करता हूं और जो इस ज़िंदगी में मेरे लिए हुस्नो-जमाल का ज़रिया भी है।"

(4) अपने पाजामे, शलवार, तहबन्द या पतलून वग़ैरह को टख़नों से नीचे न लटकने दो, क्योंकि यह तकब्बुर की निशानी है और अल्लाह इसे सख़्त नापसंद करता है।

(5) मर्दों के लिए सफ़ेद लिबास बेहतर है।

(6) हुज़ूर नबीं अकरम सल्लल्लाहू अलैहे वसल्लम का इर्शाद है—

"मेामिन का तहबंद (इसी में पतलून शलवार और पाजामा वग़ैरह भी शामिल है)। आधी पिंडली तक होना चाहिए। और इससे नीचे टख़नों तक होने में भी कोई मुज़ायक़ा (संकोच) नहीं है। लेकिन टख़नो के नीचे तहबंद का जो हिस्सा लटकेगा वह जहन्नुम की आग में जलेगा और जो शख़्स ग़ुरूर (अहंकार) और घमंड में अपने कफ को टख़नों से नीचे लटकाएगा—क़ियामत के दिन ख़ुदा उसकी तरफ़ नज़र उठाकर भी न देखेगा।"

(7) रेशमी कपड़े न पहनों यह औरतों के लिए होते है।

(8) अपनी बीवियों को ऐसे बारीक़ कपड़े न पहनाइए जिनसे बदन झलकता हुआ दिखाई दे और न ही ऐसा चुस्त लिबास पहनाइए जिससे बदन की साख़्त (रचना) और ज़्यादा पुरकशिश (पूर्ण आकर्षक) नज़र आए और वे कपड़े पहनकर भी नंगी नज़र आएं। हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद हैं।

"वो औरतें जहन्नुमी हैं जो कपड़े पहनकर भी नंगी रहती हैं, दूसरों को रुझाती हैं और ख़ुद दूसरों पर रीझती हैं— उनके सरनाज़ (चंचलता) से बुखती (ऊंट) के कोहानों (कंधों) की तरह टेढ़े हैं ये औरतें न जन्नत में जाएंगी न जन्नत की ख़ुशबू पाएंगी। हालांकि जन्नत की ख़ुशबू बहुत दूर से आती है।"

(9) औरतों जैसा लिबास न पहनिए, जैसा कि आजकल रिवाज हो गया है। औरतों का-सा रंग-ढ़ंग इख़्तियार कीजिए। क्योंकि नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"ख़ुदा ने उन मर्दों पर लानत फ़रमाई है जो औरतों का सा रंग इख़्तेयार करें और उन औरतों पर भी लानत फ़रमाई है जो मर्दों का-सा रंग-ढ़ंग इख़्तियार करें।"

(10) लिबास हमेशा अपनी हैसियत के मुताबिक़ पहनिए।

ऐसा लिबास जो गर्व और दिखावे का कारण हो—मुनासिब नहीं।

(11) न ही ऐसा लिबास पहनिए जो हैसियत से बहुत कम हो।

(12) कपड़े पहनने और बनाव-सिंगार करने में भी रुचि और सलीक़े का ख़्याल रखना ज़रूरी है। बटन खुले रखना, सिर और दाढ़ी के बाल उलझे हुए और कॉलर खुले फिरना बदतमीज़ी की बात है।

(13) लिबास की सादगी, ईमान की अलामतों में से एक अलामत है।

(14) ज़ेवर और सोना, मर्द के लिए हराम है। इसलिए सुनहरी अंगूठी हरगिज़ न पहनिएं।

(15) जो शख़्स लिबास और चाल-चलन में किसी क़ौम की मुशाबहत (सदृश्यता) है, उसी क़ौम से उठाया जाएगा (यानी उसका हश्र भी उसी क़ौम के साथ होगा।

तहारत और सफ़ाई के आदाब

हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम का इर्शाद है—

"तहारत (शोधन) और पाक़ीज़गी आधा ईमान है।"

यानी आधा ईमान तो यह है कि आदमी रूह को पाक-साफ़ रखें और आधा ईमान यह है कि आदमी जिस्म की सफ़ाई और पाकी का ख़्याल रखें।

कहावत मशहूर है कि—

"ख़ुदा के बाद सफ़ाई है।"

ख़ुदा भी ऐसे ही लोगों को पसंद करता है जो साफ़-सुथरे रहते हैं और तहारत और पाकीज़गी का पूरा-पूरा ख़्याल रखते हैं। हक़ीक़त यह है कि जिस्म की सफ़ाई के बग़ैर रूह की सफ़ाई भी मुमकिन नहीं है। जो नौजवान पाकी और पलीदी की तमीज़ नहीं रखता वह साफ़-सुथरी रूह या पसंदीदा अख़्लाक़ कैसे रख सकता है। इस सिलसिले में चंद बड़े-बड़े उसूल (सिद्धान्त) निम्नलिखित हैं—

(1) पेशाब करने के बाद पानी या मिट्टी के ढ़ेले से पेशाब की नाली से निकलने वाले उन आख़री क़तरों को पानी या मिट्टी से साफ़ करना ज़रूरी है—इसे इस्तिंजा करना कहते हैं।

(2) पाख़ाना और पेशाब वग़ैरह के लिए बैठते हुए इस बात का ख़्याल रखो कि मुंह क़िबले रुख़ न हो और न ही पुश्त क़िब्ले की तरफ़ हो।

(3) खड़े होकर पेशाब हरगिज़ न करें, वरना कपड़े पलीद हो जाएंगे।

(4) पेड़ों के नीचे, सायादार जगहो रास्तों और लोगों की बैठने की जगहों में पेशाब या पाखाना न करें।

(5) नंगे सिर, नंगे पांव और नंगे बदन पाख़ाने में दाख़िल न हों और जब शौचालय में जाने की ज़रुरत हो तो बायां पांव रखें और यह दुआ मांगे—

"अल्लाहुम-म-म इन्नी अऊज़ु बिन्का मिनल ख़ुबुसि वल ख़बाइसि।"

और बैतुल ख़ला से निकलकर कहें—

"ग़ुफ़रा न-का।"

(6) पेशाब-पाख़ाना करते वक़्त बात करना, बिना ज़रूरत खांसना, किसी आयत या हदीस वग़ैरह पढ़ने से बचना चाहिए।

(7) ऐसी चीज़ जिस पर ख़ुदा, नबी या फरिश्ते वग़ैरह का नाम या कोई आयत या हदीस या दुआ लिखी हुई हो, शौचालय में अपने साथ न रखा करें।

(8) लोगों के सामने (यानी उनकी तरफ़ रुख़ करके) नाक झाड़ना और बलग़म थूकना सख़्त नापसंदीदा बात है। इससे बचना चाहिए।

(9) नापाक हो जाने की सूरत में फ़ौरन स्नान कर लें।

(10) दांत, कान और त्वचा को साफ़ रखें, स्नान करते रहें।

सोने और जागने के आदाब

(1) रात को ज़्यादा देर तक जागना और सुबह दिन चढ़े तक सोते रहना नुक़सानदेह आदत है। इससे सेहत ख़राब हो जाती है।

(2) ज़्यादा नरम बिस्तर इस्तेमाल करने से एहतलाम होने का अन्देशा है और इससे आलसीपन की इच्छा पैदा होती है।

(3) सोने से पहले बिस्तर को अच्छी तरह झाड़ लें। कहीं कोई दुख देनेवाला जानवर या कीड़ा उसमें मौजूद हो और आपको नुक़सान पहुंचाए।

(4) सोने से पहले क़ुरआने मजीद में से जो कुछ याद हो उसकी तिलावत (पाठ) करें, यानी बिस्तर पर पड़े-पड़े सूरतें या आयते पढ़ते रहें। फिर दिन भर की ग़लतियों की माफ़ी मांगे और नेकियां करने पर अल्लाह पाक का शुक्र अदा करें कि उसने आपको इसकी तौफ़ीक़ (सामर्थ्य) अता फ़रमायी, फिर अल्लाह का ज़िक्र करते हुए ही सो जाएं।

अल्लाहुम-म बिस्मि-क अमतु व अह्या०

तर्जुमा—ऐ अल्लाह ! तेरा नाम लेकर मैं मरता और जीता हूं।

(5) चित लेटना, बाएं करवट सोने या औंधे सोने से परहेज़ करें, क्योंकि यह सब हालतें नुक़सानदेह हैं इससे बीमारियां पैदा होती हैं।

(6) गंदे ख़्याल ज़ेहन में जमा करके सोने से बुरे ख़्वाब और एहतलाम हो जाने का अन्देशा है। ख़ौफ़ और डर भी महसूस हो सकता है।

(7) मुंह लपेट कर सोने से सेहत ख़राब होती है। क्योंकि ताज़ा हवा नहीं मिलती। इसलिए किसी सूरत में भी मुंह ढ़ांप कर न सोइए।

(8) रात के आख़री हिस्से मे उठने की आदत डालिए ताकि फ़ारिग़ होकर फ़ज्र की नमाज़ पढ़ सकें। इस तरह आप दिन भर चुस्त भी रह सकेंगे।

(9) जब अच्छा ख़्वाब देखें तो ख़ुदा का शुक्र अदा करें और बुरा देखें तो भी अच्छी ताबीर (परिणाम) की उम्मीद रखें।

(10) अगर डरावना ख़्वाब दिखे तो "ला हवल वला कुव्व-त इल्ला बिल्ला हिल अलियिल अजीम" और "अऊज़ु बिल्लाहि मिनश्शैतानिर्र जीम" पढ़ें, ताकि दोबारा ऐसा डरावना ख़्वाब न आए।

(11) अल् हम्दु लिल्लाहिल्लज़ी अह्याना बअद मां अमा-तना व इलैहिन्नुशूर॰

ख़ुशी और ग़म के आदाब

यह दुनिया ख़ुशी और ग़म दोनों से भरपूर है। इसलिए अगर ख़ुशी का मौक़ा हो तो—

(1) ख़ुदा का शुक्र अदा कीजिए।

(2) दोस्तों को इसमें शामिल कीजिए ताकि ख़ुशी का लुत्फ़ दुगना हो जाए।

(3) ख़ूब ख़ुशी मनाइए, यह आपका हक़ है, लेकिन हद से न बढ़िए ताकि तकब्बुर और सरकशी (उद्दंडता) तक न पहुंच जाएं। अल्लाह पाक का इर्शाद है—

"और उन नेमतों को पाकर इतराने न लगो जो ख़ुदा ने तुमको दी हैं। ख़ुदा इतराने वालों और बड़ाई जताने वालों को नापसंद करता है।"

(4) दूसरों की ख़ुशी में शरीक हो जाइए ताकि मुहब्बत बढ़े।

अगर रंजो-गम का सामना हो जाए तो

(1) सब्र और सुकून से उसे बर्दाश्त कीजिए और हिम्मत से काम लीजिए।

(2) याद रखिए ख़ुशी व ग़म सदा नहीं रहते इसलिए उनसे ज़्यादा उत्सुक न हों।

(3) अगर रंजो-ग़म से जल्द छुटकारा हासिल न हो सके तो सेहत बर्बाद होने का अन्देशा है।

अल्लाह पाक का इर्शाद है—

जो मसाइल (मुसीबतें) भी रोऐ (सतह) ज़मीन में आते हैं और जो आफ़तें भी तुम पर आती हैं, वह सब इससे पहले कि हम उनहें वुजूद (जीवन) में लाएं एक किताब में (लिखी हुई महफ़ूज़ और

तयशुदा) हैं उसमें कोई शक नहीं कि यह बात ख़ुदा के लिए आसान है। ताकि तुम अपनी नाकामी पर ग़म न करते रहो।"

(4) जब कोई रंज या ग़म की बात सुनें तो ये पढ़ें—

"इन्ना लिल्लाहि व इन्ना इलैहि राजिऊन"

(हम ख़ुदा के हैं और उसी की तरफ़ लौटकर जाने वाले हैं।)

(5) हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है :

"जिस मुसलमान को भी कोई क़ल्बी अज़िय्यत (मानसिक पीड़ा), जिस्मानी तकलीफ़ और बीमारी या कोई रंजो-ग़म और दुःख पहुंचता है (और वह उस पर सब्र करता है) तो ख़ुदा उसके गुनाहों को माफ़ कर देता है।

(6) किसी तकलीफ़ और हादसे पर इज़हारे ग़म एक फ़ितरी (प्राकृतिक) चीज़ है। अलबत्ता इस बात का पूरा-पूरा ख़्याल रखें कि रंजो-ग़म की हालत में ज़बान से कोई ऐसी बात न निकले जो हक़ के ख़िलाफ़ हो और सब्र और शुक्र को किसी हालत में न भूले।

(7) बीमारी को बुरा न कहिए और न उसकी शिकायत कीजिए बल्कि उस मामले में सब्र करके आख़िरत के अज्र (प्रतिकार) की उम्मीद रखिए।

(8) हक़ की राह और हलाल कमाई के सिलसिले में जो तकलीफ़ें भी पेश आएं उनका हंसी-ख़ुशी मुक़ाबला कीजिए और ख़ुदा का शुक्र करते रहिए।

(9) दुःख-दर्द में दूसरों का साथ दीजिए और उनका ग़म ग़लत करने की पूरी-पूरी कोशिश कीजिए।

(10) अगर ख़ुदा न ख़्वास्ता बहुत ज़्यादा दुःख या नाकामयाबियां जमा हो जाएं तो आत्महत्या करके ख़ुदावंद तआला की नाफ़रमानी और सरकशी करने और वाही-तबाही बकने से

परहेज़ करें।

(11) हालात चाहें कैसे दुष्कर क्यों न हों, हक़ का रास्ता हरगिज़ न छोड़ें, क्योंकि दीन और दुनिया दोनों की भलाई इसी में है।

आदाबे ज़िंदगी

अज़ीज़ दोस्तो, ज़िंदगी की ख़ुशियों से लुत्फ़ उठाने के लिए अल्लाह पाक ने कुछ ऐसी हदें स्थापित कर दी हैं जिनकी पाबंदी करने से इंसान ख़ुद भी ख़ुश रहता है और दूसरे भी इसे पसंद करते हैं। यह तो आप जानते ही हैं कि अगर इंसान अपनी-अपनी मर्ज़ी से जो चाहे करने लगे तो फिर दुनिया में हंसा व लूट और विद्रोह की आग भड़क उठेगी और यह ख़ूबसूरत दुनिया नरक बनकर रह जाएगी। बस ख़ालिक़ अकबर ने ऐसे क़ायदे और क़ानून बना दिए हैं जिन पर अमल करके हम दुनिया भर से लुत्फ़ उठा सकते हैं। इन क़ायदों की व्याख्या हमें हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने अपने आदेशों और आमाल से बता दी है। ज़रूरत सिर्फ़ उन्हें जानने और उन पर अमल करने की है। लिहाज़ा हम आपकी सहूलियत और रहनुमाई के लिए मुख़्तलिफ़ शीर्षकों के अधीन उन्हें लिख देते हैं—

नई ज़िंदगी का आग़ाज़

इस किताब के मुतालअह से पहले आपने जिस तरीक़े पर ज़िंदगी गुज़ारी होगी, मुमकिन है उसमें आपसे कुछ ग़लतियां, कुछ लग़्ज़िशें (ग़लतियां) और कुछ गुनाह भी हुए हों। इसलिए पहले उन सबसे तौबा कर लें। अल्लाह तआला से माफ़ी मांग लें और आइंदा के लिए पक्का वादा करें कि उनसे बचते रहेंगे, क्योंकि ख़ुद

अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"और अगर कभी उनसे कोई गंदे काम घटते हों या वह अपने ऊपर कभी ज़्यादती कर बैठते हैं तो उन्हें तुरंत ख़ुदा याद आ जाता है और वह इससे अपने गुनाहों की माफ़ी चाहते हैं और ख़ुदा के सिवा कौन है जो गुनाहों को माफ़ कर सकता है? और वह जानते-बूझते अपने किए पर हरगिज़ इसरार नहीं करते।"

हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है—

"सारे के सारे इंसान ख़ताकार (पापी) हैं और बेहतरीन ख़ताकार वह है जो बहुत ज़्यादा तौबा करते रहते हैं।"

इस तरह तौबा करने से आपके अन्दर नई ज़िंदगी को बिल्कुल पाकीज़ा और अहसन (अति सुंदर) तरीके पर गुज़ारने का लक्ष्य और हौसला पैदा होगा और आपकी क़ुव्वते इरादी ज़्यादा मज़बूत होगी। ख़ुदा की रहमत से हमेशा पूर्ण उम्मीद रहिए और यह यक़ीन रखिए कि अल्लाह पाक आपके गुनाह माफ़ कर देगा, क्योंकि ख़ुद अल्लाह पाक फ़रमाता है—

"ऐ मेरे बन्दो, जो अपनी जानों पर ज़्यादती कर बैठे हो, ख़ुदा की रहमत से हरगिज़ मायूस न होना। यक़ीनन ख़ुदा तुम्हारे सारे के सारे गुनाह माफ़ कर देगा। वह बहुत ही माफ़ करने वाला और बड़ा ही मेहरबान है। और तुम अपने रब की तरफ़ पलट जाओ। और उसकी फ़रमाबरदारी बजा लाओ। इससे पहले कि तुम पर कोई अजाब आ पड़े और फिर तुम कहीं से मदद न पा सको।"

बस अपने गुनाहों और बुरे कामों को याद करके ख़ुदा के हुज़ूर (सामने) गड़गड़ाते हुए माफ़ी मांगो। अपने किए पर अफ़सोस और पश्चात्ताप प्रकट करें और यह वादा करें कि आइंदा ऐसे काम नहीं करेंगे। फिर यक़ीन रखें कि अल्लाह पाक आपके सारे गुनाह भी

माफ़ फ़रमा देगा और आपको सीधी राह पर चलने की तौफ़ीक़ (सामर्थ्य) भी अता फ़रमाएगा।

याद रखिए, जब गुनाह का अहसास पैदा हो और आप यह महसूस करने लगें कि आपने गुनाह किया है तो समझ लीजिए कि अब आपके सुधरने का वक़्त आ गया है। और अल्लाह पाक ही रहमत का दरवाज़ा आपके लिए खुल गया है। फिर नम्रता से अल्लाह पाक की तरफ़ झुक जाइए। अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"और वही तो है जो अपने बंदों की तौबा कुबूल करता है और उनकी ख़ताओं को माफ़ करता है और वह सब कुछ जानता है, जो तुम करते हो।"

हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने तौबा व इस्तिग़फ़ार की यह दुआ बताई है—

"ख़ुदाया तू मेरा परवरदिगार है। तेरे सिवा और कोई माबूद नहीं। तूने मुझे पैदा किया और मैं तेरा बंदा हूं। और मैंने तुझसे बंदगी व इताअत (अधीनता) का जो अहदो-पैमान (सीमा) बांधा है उस पर अपने बस भर क़ायम रहूंगा।

और जो गुनाह भी मुझसे हुए उनके बुरे परिणाम के लिए मैं तेरी पनाह चाहता हूं।

तूने मुझे जिन-जिन नेमतों से नवाज़ा (कृपा की) है, मैं उनका इक़रार (स्वीकार) करता हूं और मुझे ऐतेराफ़ (स्वीकार) है कि मैं गुनाहगार हूं।

बस ऐ मेरे परवरदिगार, मेरे जुर्म माफ़ फ़रमा दे, तेरे सिवा गुनाह को और कौन माफ़ करने वाला है।"

तौबा करने और आइन्दा से मुहतात (सावधान) रहने का वादा करने के बाद ज़िंदगी की हर मुश्किल में अल्लाह पाक से दुआ मांगने को अपना वतीरा (आदत) बना लें, क्योंकि सब क़ुदरतों और

ख़ज़ानों का मालिक तो अल्लाह ही है। और वह बड़ा मेहरबान है। इसलिए उसी से दुआ किया करें। जो कुछ मांगना हुआ उसी से मांगा करें। सब नबी, वली और बुज़ुर्ग उसी के दर के सवाली हैं। वह हर किसी की सुनता और क़ुबूल करता है।

ख़ुद अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"उसी को पुकारना सत्यनिष्ठा है। और यह लोग उसी को छोड़कर जिन हस्तियों को पुकारते हैं, वह उनकी दुआओं का कोई जवाब नहीं दे सकते। इनको पुकारना तो ऐसा है जैसे कोई शख़्स अपने दोनों हाथ पानी की तरफ़ फैलाकर चाहे कि पानी (दूर ही से) उसके मुंह में आ पहुंचे। हालांकि पानी उस तक कभी नहीं पहुंच सकता। बस इस तरह काफ़िरों की दुआएं बे-नतीजा भटक रही हैं।"

और याद रखिए, अल्लाह पाक से वही मांगें जो हलाल और पाकीज़ा हो। गुनाह के कामों के लिए मांगना इंतेहाई ग़लत काम है। यह तो गोया ख़ुद अज़ाब को दावत देना है। जब भी दुआ मांगे तो गहरे ख़लूस और पाक नियत से मांगे और इस यक़ीन के साथ दुआ मांगें कि जिस अल्लाह से आप यह मांग रहे हैं उसे आपके हालात का पूरा-पूरा परिचय है। और वह सब कुछ देने पर समर्थ है। इसलिए ख़ुद अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"और ऐ रसूल (सल्ल०), जब आपसे मेरे बेटे मेरे बारे में पूछें तो उन्हें बता दीजिए कि मैं उनके क़रीब ही हूं।

पुकारने वाला जब मुझे पुकारता है, तो मैं उसकी दुआ को क़ुबूल करता हूं। लिहाज़ा उन्हें मेरी दावत क़ुबूल करनी चाहिए।

और मुझ पर ईमान लाना चाहिए ताकि वह राहे-रास्त (ठीक रास्ते) पर चलें।"

इस सिलसिले में हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व

सल्लम का इर्शाद है :

"अपनी दुआओं के कुबूल होने का यक़ीन रखते हुए दुआ कीजिए। ख़ुदा उस (दुआ को कुबूल नहीं करता जो ग़ाफ़िल (उत्साहहीन) और बेपरवाह दिल से निकली हो।"

अपने रब को नम्रता से पुकारना चाहिए और बराबर दुआ करते रहना चाहिए, मायूस होने की ज़रूरत नहीं है। अल्लाह पाक जो करेगा वह यक़ीनन बेहतर ही होगा। दुआ करना बंदे का काम है और नतीजा अल्लाह पाक के हाथ में है।

मजलिस के आदाब

(1) हमेशा अच्छे लोगों की सोहबत (संसर्ग) में बैठने की कोशिश करें।

(2) अपनी सभा में ख़ुदा और रसूल का ज़िक्र भी करें और सभा की समाप्ति अल्लाह और उसके रसूल के ज़िक्र पर होना चाहिए।

(3) सभा में जहां जगह मिल जाए बैठ जाएं और लोगों के ऊपर से न कूदते फिरें।

(4) किसी आदमी को उठाकर उसकी जगह हासिल करने की कोशिश न करें।

(5) अगर लोग घेरा डाले हुए बैठे हों तो उनके बीच में न बैठें।

(6) अगर कोई मजलिस से उठकर कहीं थोड़ी देर के लिए बाहर चला जाए तो उसकी जगह पर क़ब्ज़ा न करें।

(7) अगर दो आदमी एक दूसरे के क़रीब बैठे हों या आपस में बातें कर रहे हों तो उनकी इजाज़त के बग़ैर उनके बीच में न बैठें।

(8) अध्यक्ष की इजाज़त के बग़ैर बोलना मुनासिब नहीं है। और एक वक़्त में एक ही आदमी को बोलना चाहिए। दूसरे की बात पूरी होने से पहले बोलना मुनासिब नहीं है।

(9) सदस्यों को अस्सलामो अलैकुम कहें।

(10) जब किसी मुसलमान भाई से मिलें तो अस्सलामो अलैकुम कहकर मुसाफ़ा करें।

(11) मुलाक़ात हमेशा ख़ुशी से करें।

(12) बग़ैर इजाज़त दूसरों के घर में दाख़िल न हों बल्कि

आवाज़ देकर या दरवाज़ा खट-खटाकर दरवाज़े से हटकर एक तरफ़ खड़े रहें और इन्तज़ार करें, अगर तीन दफ़ा बुलाने पर भी कोई अन्दर से बाहर न आए तो वापिस लौट जाएं।

(13) सलाम करने में हमेशा पहल करें, क्योंकि वह आदमी खुदा के ज़्यादा क़रीब होता है जो पहले सलाम करता है।

हुक़ूक़ (अधिकार)

मेरे अज़ीज़ दोस्तो, आप आजकल अधिकार का शोर चारों तरफ़ से सुन रहे हैं, यहाँ तक कि हुक़ूक़ मनवाने के अलावा और कोई काम ही बाक़ी नहीं रह गया है। क़ौम बर्बाद हो तो बेशक हुआ करे, मुल्क-दुश्मनों के क़ब्ज़े में चला जाए तो परवाह नहीं, लेकिन अधिकार हर शख़्स की ज़बान पर हर समय मौजूद है।

किसानों के हुक़ूक़, मज़दूरों के हुक़ूक़, विद्यार्थियों के हुक़ूक़— ग़र्ज़ हुक़ूक़ ही हुक़ूक़ का शोर है। बेशक सभाएं सियासी (राजनीतिक) पार्टियां और नाम मात्र हमदर्दी जताने वाले संगठन लोगों को बेवकूफ़ बनाकर उनसे रुपये बटोरते और अपनी बिल्डिंगें बनवाते हैं और उन्हें हर आन नये-नये चकमे देते रहे हैं, कि तुम्हारे हुक़ूक़ के रक्षक हैं। हमारे साथ सहायता करो तो हम तुम्हारे हुक़ूक़ मनवाकर ही दम लें।

लेकिन हुक़ूक़ के साथ-साथ एक और लफ़्ज़ भी कभी-कभी सुनने में आता है और वह है उत्तरदायित्व की अदायगी (निस्तार), जिसकी तरफ़ हंगामा करने वालों का ध्यान कभी नहीं जाता। हालांकि अधिकार और उत्तरदायित्व दोनों आवश्यक हैं। यानी अगर एक श्रेणी के हुक़ूक़ हैं तो दूसरी श्रेणी की तरफ़ से उत्तरदायित्व की अदायगी का मुतालबा है। और इन दोनों को जुदा नहीं किया जा सकता और न एक के बग़ैर दूसरे का ध्यान ही किया जा सकता है। हक़ीक़त यह है कि अगर हुक़ूक़ का नारा लगाने वाले इतना ही ज़ोर उत्तरदायित्व की अदायगी पर दें तो हर तरफ़ सुरक्षा और ख़ुशहाली का दौर-दौरा हो सकता है।

आजकल स्कूलों और कालेजों में यह वबा (महामारी) फैल

गयी है कि ज़रा-सी बात हुई और अधिकार के नारे लगाते हुए लड़के सड़कों पर निकल आते हैं। और फिर तोड़-फोड़, घेराव, और जलाव, और फ़ितना व फ़साद का विस्तृत हंगामा शुरू हो जाता है। यहां तक कि हुकूमत की मशीनरी भी इसे कंट्रोल करने में तंग आ जाती है।

ज़रा सोचिए तो सही, क्या ये मुसलमानों के काम हैं? यह मुल्क की ख़िदमत का कौन-सा तरीक़ा है कि बसों, दुकानों और मकानों को आग लगा दी जाए और उन्हें लूट लेने पर गर्व किया जाए, गोया अपने ही मुल्क को खंडहर बनाकर ख़ुशियां मनाई जा रही हैं। जिस कश्ती में ख़ुद सवार हैं उसी कश्ती के पेंदे में सुराख़ करके ख़ुशी के नारे और वाह-वाह के डोंगरे बरसाए जा रहे हैं। यह घर फूंक तमाशा देख वाली हरकत तो सिर्फ़ वही लोग कर सकते हैं जिनकी अक़्ल का दिवाला निकल चुका हो, क्या आप भी इन लोगों में शामिल होना चाहते हैं? अगर आप अपने ही मुल्क की जायदाद को तबाह करके ख़ुशी मनाते हैं तो आपसे बढ़कर दीवाना और कौन हो सकता है। और आप बड़े होकर फिर मुल्क व क़ौम की कौन-सी ख़िदमत कर सकेंगे, क्योंकि इस तरह के झगड़े और ज़िम्मेदारी का अभाव आपकी प्रकृति बन जाएगी। आपका ज़मीर मर जाएगा और आप बदमाश बनकर ही ज़िंदा रहेंगे।

आपको चाहिए कि आपके हुक़ूक़ के साथ-साथ दूसरों के हुक़ूक़ और अपने फ़राइज़ को भी समझने की कोशिश करें ताकि आइंदा न आप दूसरों के लिए उलझनें पैदा करें और न ख़ुद इस आग में जलें।

मेरे नौजवान दोस्तो, आप ज़िंदगी के बड़े मैदान में दाख़िल हो रहे हैं, जहां सफलता और असफलता दोनों एक दूसरे के साथ लिपटी हुई आपकी प्रतिक्षा में हैं। इसलिए तरक़्क़ी करने और

अमन से ज़िंदगी गुज़ारने का राज़ इस बात में है कि आप दूसरों से अन्याय न करें, ताकि कोई आपके हुक़ूक़ पर डाका न डाले। आपने अक्सर देखा होगा कि हर झगड़े की बुनियाद सिर्फ़ अधिकार की जंग है। हर शख़्स यही कहता है कि यह मेरा हक़ है। अगर आप किसी का हक़ न मारें तो किसी को क्या पड़ी है कि ख़्वाह मख़्वाह आपसे उलझे। लेकिन अफ़सोस जब आप किसी का हक़ मारेंगे तो ज़ाहिर है वह भी ज़रूर आपसे जंग करेगा। फिर तरक़्क़ी रुक जाएगी, अमन बर्बाद हो जाएगा। दिली सुकून जाता रहेगा। और ख़्वाह मख़्वाह परेशानियों में फंसकर ज़िंदगी दूभर हो जाएगी। अगर आप ख़्वाह मख़्वाह किसी के मकान या ज़मीन पर क़ब्ज़ा कर लेते हैं या किताब छीन लेते हैं या फिर मांग कर वापस नहीं करते तो इसका मतलब यह होगा कि आपने अन्याय किया है। लिहाज़ा वह लोग ज़रूर आपसे लड़ेंगे। याद रखिए दुनिया में फ़ितना व फ़साद सिर्फ़ इस वजह से फैलता है कि हम एक दूसरे के अधिकार की परवाह नहीं करते। आइए हम आपको दूसरों का हुक़ूक़ और आपके फ़राइज़ की एक सूची बता दें।

(अ) अल्लाह के हुक़ूक़

(1) अल्लाह ने इंसानो और जिन्नों को सिर्फ़ इसलिए पैदा किया है कि वह उसकी इबादत करें। (इबादत का मतलब सिर्फ़ नमाज़ पढ़ना या रोज़े रखना ही नहीं है बल्कि पूरी ज़िंदगी को अल्लाह पाक के बताए हुए तरीक़े पर गुज़ारने का नाम इबादत है। ज़िंदगी के हर काम और हरक्षेत्र में इस्लाम ने जो कुछ करने का हुक्म दिया है और जिन काम से मना किया है उन आदेशों पर अमल करना इबादत है। ख़ुदा के बंदों पर यह हक़ है कि इबादत की जाए और इसके साथ किसी को शरीक न ठहराया जाए।

अगर हमने अल्लाह के हुक्म और हक़ को पूरा न किया तो दुनिया में फ़ितना व फ़साद की जड़ें ख़ुद-ब-ख़ुद फैल जाएंगी, किसी का डर बाक़ी न रहेगा। हम दुनिया में शरीरधारी शैतान बनकर रह जाएंगे। यह दुनिया नरक का नमूना बन जाएगी और आख़िरत में ख़ुद हमें सज़ा मिलेगी।

(ब) रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के हुक़ूक़

(1) रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के हुक़ूक़ में सबसे पहला हक़ यह है कि उनसे मुहब्बत की जाए दूसरा यह है कि उनकी इताअत (आदेश मानना) की जाए। और तीसरा यह है कि उनकी अज़मत (महिमा) का अहसास ज़िंदा रखा जाए।

(2) अल्लाह पाक ने फ़रमाया है कि ऐ मेरे हबीब मेरे रब की क़सम, ये लोग उस वक़्त तक मोमिन नहीं हो सकते जब तक कि आपसे मुहब्बत न करें और आपके फ़ैसलों को बख़ुशी क़ुबूल न करें और इस बारे में कोई तंगी न करें।

इसका मतलब यह है कि हम हर मामले में हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की ख़ुशी और मर्ज़ी को देखें। रसूल अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सलम पर दरूद और सलाम भेजना भी इनका हक़ है। आप (सल्ल०) ने फ़रमाया है कि जिसके सामने मेरा ज़िक्र किया जाए उसको मुझ पर दरूद भेजना चाहिए। जिसने एक बार मुझ पर दरूद भेजा, अल्लाह तआला उस पर दस बार रहमत भेजता है और उसके दस गुनाह माफ़ फ़रमाता है।

(स) मुसलमान हाकिम के हुक़ूक़

मुसलमान हाकिम (निर्देशक) का हुक्म मानना हम पर फ़र्ज़ है।

बशर्ते कि वह आदमी गुनाह का हुक्म न दे।

हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"जिसने मेरी इताअत की, उसने अल्लाह की इताअत की। जिसने मेरी नाफ़रमानी की, उसने अल्लाह की नाफ़रमानी की, जिसने अध्यक्ष की इताअत की, उसने मेरी इताअत की। जिसने अध्यक्ष की नाफ़रमानी की, उसने मेरी नाफ़रमानी की।"

हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"अगर तुम पर कोई नकटा ग़ुलाम भी हाकिम हो जाए और किताब अल्लाह के मुताबिक़ हुक्म चलाए तो उसकी बात सुनो और मानो।"

(द) अच्छे शहरी के फ़राइज़

हर मुसलमान अच्छा शहरी होता है इसलिए कि :

(1) अपने मुल्क का वफ़ादार होता है।

(2) अपने हुक़ूक़ और फ़राइज़ से आगाह (अवगत) होता है।

(3) हुक़ूक़ का पलड़ा फ़राइज़ से भारी नहीं होने देता।

(4) हुकूमत से तआवुन करता है।

(5) क़यामे अमन (सुरक्षा को स्थापित करने) में मदद देता है।

(6) मुल्क के दिफ़ा (सुरक्षा) के लिए जान तक लड़ा देता है।

(7) दीगर (दूसरे) शहरियों से नेकी में तआवुन करता है।

(8) ख़िदमते ख़ल्क़ (प्राणधारी जीव की सेवा) का जज़्बा रखता है।

(9) रवादार विश्वस्त होता है।

(10) किसी को भी दुख और नुक़सान नहीं पहुंचाता।

(11) मुआशरे में अमन और ख़ुशहाली क़ायम करने के लिए हर वक़्त लगा रहता है।

(12) सच्चा मुसलमान बनने की पूरी-पूरी कोशिश करता है।

(इ) वालिदैन के हुक़ूक़

अल्लाह पाक का इर्शाद है—

"बंदगी करो अल्लाह की ओर किसी को इसका शरीक न बनाओ और अच्छा सुलूक करो। मां-बाप के साथ, पड़ोसियों के साथ और पड़ोसी के साथ जो रिश्तेदार हो।

और उस पड़ोसी के साथ जो रिश्तेदार न हों।

साथी के साथ, जिसकी दोस्ती ज़रा देर को भी प्राप्त हो जाए और मुसाफ़िर के साथ और निर्बल दोस्तों के साथ जो तुम्हारे क़ब्ज़े में हो।"

(1) मां-बाप के साथ अच्छा व्यवहार करें। क्योंकि अच्छा व्यवहार दोनों जहां की ख़ुशनसीबी है।

(2) ख़ुदा के बाद इन्सान का सबसे ज़्यादा हक़ मां-बाप का है। ख़ुद अल्लाह पाक का इर्शाद है—

"और आपके रब ने फ़रमा दिया है कि तुम ख़ुदा के सिवा किसी की बंदगी न करो और माता-पिता के साथ अच्छा व्यवहार करो।"

(3) हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है—

"मां-बाप ही तुम्हारी जन्नत हैं, और मां-बाप ही दोज़ख़।"

यानी इनके साथ नेक व्यवहार करके आप जन्नत में जा सकते हैं और इनके हुक़ूक़ अदा न करके जहन्नुम का ईंधन बन सकते हैं।

हज़रत इब्ने अब्बास रज़ियल्लाहु अन्हु से रिवायत है कि हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया कि मां-बाप के साथ अच्छा व्यवहार करने वाली औलाद जब भी रहमत की नज़र से मां-बाप को देखे तो हर नज़र के बदले अल्लाह जल्ले शानहू इसके

लिए मक़बूल (अनुकूल) हज का सवाब लिख देते हैं।

हज़रत सहाबा किराम रिज़वानुल्लाह अलैहिम ने अर्ज़ (निवेदन) किया, अगरचे रोज़ाना सौ मर्तबा नज़र करे (तब भी यही बात है) आप (सल्ल०) ने फ़रमाया, हां, अल्लाह बहुत बड़ा है, उसे कोई रोकने वाला नहीं है और वह बहुत ज़्यादा पाक है। हज़रत अब्दुल्लाह इब्ने मसऊद रज़ि० ने फ़रमाया कि वालिद की तरफ़ देखना इबादत है, काबे की तरफ़ देखना इबातद है, क़ुरआन की तरफ़ देखना इबादत है, जिस भाई से अल्लाह के लिए मुहब्बत हो उस पर नज़र डालना इबादत है।

हज़रत अब्दुल्लाह इब्ने मसऊद रज़ि० ने बयान फ़रमाया कि मैंने नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम से दरयाफ़्त (पूछा) किया कि सब कामों में अल्लाह जल्लेशानहू को कौन-सा काम ज़्यादा प्यारा है? आप (सल्ल०) ने फ़रमाया, बरवक़्त (उचित समय) नमाज़ पढ़ना। मैंने अर्ज़ किया, इसके बाद कौन-सा अमल अल्लह तआला को सब कार्यों से ज़्यादा महबूब है? आप (सल्ल०) ने फ़रमाया, हुस्ने सुलूक करना। मैंने अर्ज़ किया। इसके बाद कौन-सा अमल जल्लेशानहू को सब कार्यों से ज़्यादा प्यारा है। आपने फ़रमाया, अल्लाह की राह में जिहाद (युद्ध) करना।

हज़रत अबू हुरैरह (रज़ि०) से रिवायत है कि एक शख़्स ने हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम से पूछा कि रिश्तेदारों में मेरे अच्छे व्यवहार का सबसे ज़्यादा हक़दार कौन है? इसके जवाब में हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया कि तुम्हारी वालिदा, हुस्ने सुलूक की सबसे ज़्यादा मुसतहिक़ है। सायल (निवेदक) ने पूछा, फिर कौन? आप (सल्ल०) ने फ़रमाया, तुम्हारी वालिदा। इसने दरयाफ़्त किया, फिर कौन? आप (सल्ल०) ने फ़रमाया, तुम्हारी वालिदा। सवाल करने वाले ने अर्ज़ किया, फिर कौन?

आप (सल्ल०) ने फ़रमाया, तुम्हारा बाप।

हज़रत अब्दुल्लाह बिन उमर रज़ि० से रिवायत है कि हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने इर्शाद फ़रमाया कि अल्लाह की रज़ामंदी मां-बाप की रज़ामंदी में है।

(4) वालिदैन की शुक्रगुज़ारी करना लाज़िमी है। इसलिए उन्हें हमेशा ख़ुश रखने की कोशिश करें। अगर उनकी कोई बात नापसंद हो तो भी उफ़ न कहें, क्योंकि ख़ुद अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"अगर उनमें से एक या दोनों तुम्हारे सामने बुढ़ापे की उम्र को पहुंच जाएं तो तुम उनको उफ़ तक न कहो और न उन्हें झिड़कियां दो।"

(5) याद रखिए, अगर आप अपने माता-पिता की ख़िदमत करेंगे तो आपकी औलाद आपकी ख़िदमत करेगी और अगर आपने अपने माता-पिता को परेशान किया तो आपकी औलाद भी आपको परेशान करेगी? ग़र्ज़ यह कि जैसा करेंगे वैसा भरेंगे।

(6) हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"जो आदमी यह चाहता हो कि उसकी आयु लम्बी की जाए और इसकी रोज़ी में वृद्धि हो तो उसे चाहिए कि आपने मां-बाप के साथ भलाई करे और दया करे।" (दया का मतलब है अपने रिश्तेदारों से अच्छा व्यवहार करना)

(7) अपने वालिदैन की अत्यधिक ख़ुशदिली से ख़िदमत कीजिए और अगर कभी उनकी तरफ़ से कोई ज़्यादती भी हो जाए तो उसे धैर्य से बर्दाश्त कीजिए और उनके उपकार को याद रखिए।

(8) आपके माल पर आपके माता-पिता का पूरा-पूरा हक़ है। एक बार एक आदमी हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व

सल्लम की ख़िदमत में हाज़िर हुआ और अपने बाप की शिकायत करने लगा कि वह जब चाहते हैं मेरा माल ले लेते हैं। आप (सल्ल०) ने उस आदमी के बाप को बुलाया। वह लाठी टेकता हुआ आया। वह बूढ़ा और कमज़ोर आदमी था। आप (सल्ल०) ने उस बूढ़े शख़्स से पूछा तो उसने कहना शुरू किया—

"ऐ ख़ुदा के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ! एक ज़माना था जब यह कमज़ोर और बेबस था और मुझमें ताक़त थी। मैं मालदार था और यह ख़ाली हाथ था। मैंने कभी इसे अपनी किसी चीज़ से नहीं रोका था। आज मैं कमज़ोर हूं और यह तन्दुरुस्त और शक्तिमान है। मैं ख़ाली हाथ हूं और यह मालदार है। अब यह अपना माल मुझसे बचाकर रखता है।"

बूढ़े की बातें सुनकर हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की आंखों से आंसू बह निकले और आप (सल्ल०) ने उस आदमी से मुख़ातिब (भेंटकर्त्ता) होकर फ़रमाया—

"तू और तेरा माल तेरे बाप का है।"

(9) मां-बाप के लिए दुआ भी करते रहिए और इनके लिए अल्लाह से रहमो-करम (दया) मांगिए।

ख़ुद अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"और दुआ करो कि ऐ परवरदिगार इन पर रहम फ़रमा, जिस तरह इन दोनों ने बचपन में मेरी परवरिश की थी, तू भी इनकी परवरिश फ़रमा।"

(10) मां-बाप के साथ ख़ुसूसी (विशिष्ट) सुलूक का ख़्याल रखिए। वह आपकी ख़िदमत और इताअत के ज़्यादा हक़दार और ज़रूरतमंद हैं। ख़ुद अल्लाह पाक ने फ़रमाया है—

"और हमने इन्सान को मां-बाप के साथ भलाई करने की ताकीद (आज्ञा) की थी। उसकी मां तकलीफ़ उठा-उठाकर उसको

पेट में लिये-लिये फिरी और तकलीफ़ ही से जना। और पेट में उठाने और दूध पिलाने की यह (तकलीफ़देह) मुद्दत (अवधि) अढ़ाई साल है।"

(11) वालिदैन की वफ़ात (मृत्यु) के बाद उनके लिए मग़फ़िरत और बख़्शिश की दुआ करते रहिए। हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"जब कोई आदमी मर जाता है तो उसके अमल की मुहलत (स्वतंत्रता) ख़त्म हो जाती है। सिर्फ़ तीन चीज़ें ऐसी हैं (जो मरने के बाद भी फ़ायदा पहुंचाती हैं) एक सदक़ा-ए-जारिया (प्रवाहित दान), दूसरे उसका (फैलाया हुआ) इल्म, जिससे लोग फ़ायदा उठाएं, तीसरे वह सालेह (दयालु) औलाद, जो उसकी मग़फ़िरत की दुआ करती रहे।"

(12) मां-बाप के लिए वह वादे जो उन्होंने दूसरों से किए थे, पूरे कीजिए। और बाप के दोस्तों और मां की सहेलियों से अच्छा व्यवहार से पेश आइए और उनका आदर कीजिए।

(13) मां-बाप के रिश्तेदारों से भी अच्छा व्यवहार कीजिए।

(14) अगर ज़िंदगी में मां-बाप की ख़िदमत और इताअत में कोई कमी रह गई हो तो उनके मरने के बाद उनके हक़ में बहुत दुआ करते रहिए और उनके नाम पर सदक़ा (धर्म-दान) भी करते रहिए। हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"अगर कोई बंदा-ए-ख़ुदा ज़िंदगी में मां-बाप का नाफ़रमान रहा और वालिदैन में से किसी एक का या दोनों का उस हाल में इंतिक़ाल हो गया तो अब उसे चाहिए कि वह अपने वालिदैन के लिए बराबर दुआ करता रहे और ख़ुदा से उनकी बख़्शिश की दरख़्वास्त करता रहे, यहां तक कि ख़ुदा उसको अपनी रहमत से

नेक लोगों में लिख दे।"

आपने यूरोप में बूढ़े वालिदैन की निर्बल दशा के बारे में पढ़ा होगा। वहां वालिदैन को बोझ समझा जाता है और नौजवान औलाद इन्हें घर से बाहर निकाल देती है। इसलिए हुकूमत ने इनकी ख़ातिर मोहताज (निर्धनता) ख़ाने बना रखे हैं और इन्हें गुज़ारा अलाउंस देती है, जहां वे बड़ी हसरत, उदासी और मायूसी के आलम में ज़िंदगी के बाक़ी बचे दिन गुज़ारते हैं। अगर इस्लाम ने ख़ुदा और रसूल के बाद इनका दर्जा रखा है। चुनांचे हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"वालिदैन का हक़ कभी अदा नहीं हो सकता। एक सूरत है कि वालिदैन ग़ुलाम हों तो उन्हें ख़रीदकर आज़ाद कर दिया जाए।"

जो शख़्स अपने वालिदैन का नाफ़रमान है, उसकी इबादत क़ुबूल नहीं होती जब तक कि वह इनको राज़ी न करे।

आम मुसलमान के हुक़ूक़

(1) तमाम मुसलमान आपस में भाई-भाई हैं।

(2) ईमानदारी की शान यह है कि वह आपस में रहीम (दयापूर्ण) हो।

(3) अगर दो मुसलमानों या मुसलमानों की दो जमाअतों में लड़ाई हो जाए तो उनमें सुलह (संधि) कराना बड़ी नेकी है।

(4) हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है कि मुसलमान पर निम्नलिखित अधिकार हैं :

(i) मुलाक़ात के वक़्त सलाम करे।

(ii) दावत पर बुलाए जाएं तो उसकी दावत क़ुबूल करे।

(iii) बीमार हो जाए तो उसकी मिज़ाजपुर्सी करे।

(iv) मर जाए तो उसके जनाज़े में शरीक हों।

(v) छींक आये और "अल्हम्दु लिल्लाह" कहे तो उसके जवाब में "यर्हमुकल्लाह" कहें।

(vi) हर हाल में (हाज़िर हो या ग़ायब) उसकी ख़ैरख़्वाही (कृपा, मित्रता) करता रहे।

नेज़ हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया—

"बदतरीन इन्सान वह है जो दूसरों की ख़ताओं से दरगुज़र (उपेक्षा) नहीं करता। क्षमा को क़ुबूल नहीं करता और किसी गुनाहगार के गुनाह माफ़ नहीं करता।"

(5) पक्का मुसलमान वही है जिसकी ज़बान और हाथ के शर (उपद्रव) से मुसलमान महफ़ूज़ रहे।

(6) किसी मुसलमान के लिए यह हलाल नहीं है कि वह आंख से भी ऐसा इशारा करे जिससे किसी मुसलमान को रंज पहुंचे।

(7) आपस में हसद (ईर्ष्या) न करो। सिर्फ़ दूसरों के लिए क़ीमत बढ़ाने की ख़ातिर बोली न दो। आपस में दुश्मनी न रखो। एक दूसरे से मुंह न मोड़ो। एक दूसरे के सौदे पर सौदा न करो। ऐ अल्लाह के बन्दो ! भाई-भाई हो जाओ। मुसलमान मुसलमान का भाई होता है। न उस पर ज़ुल्म करता है न उसका साथ छोड़ता है। न उससे झूठ बोलता है और न उसे तुच्छ जानता है। एक मुसलमान को उतना ही दुराचार बहुत होता है, कि वह अपने मुसलमान भाई को तुच्छ जाने। हर मुसलमान पर दूसरे मुसलमान का ख़ून, माल और आबरू (यश) हराम है।

(8) जो शख़्स अपने भाई से एक दुःख हटाएगा, अल्लाह तआला उसके बदले में क़ियामत के दिन उससे एक मुसीबत (दुःख) दूर करेगा, जो शख़्स दुनिया में अपने भाई की सतरपोशी करेगा,

अल्लाह तआला उस पर क़ियामत के दिन पर्दा डालेगा।

मेरे अज़ीज़ दोस्तों, अब आप दूसरों के हुक़ूक़ से परिचित हो गए हैं। इसलिए कोशिश करें कि इनमें से किसी की हक़तलफ़ी न हो। इस तरह आप ज़िंदगी में कामयाब हो सकते हैं और आक़ेबत (अन्त) में इनाम के मुस्तहिक़।

दुनिया और आख़िरत में कामयाबी का राज़

नौजवान मुजाहिदो ! यह तो आप जानते ही हैं कि हर इन्सान की इज़्ज़त का दारोमदार ख़ुदा उसके अपने रवैये पर है और अल्लाह भी उसे ही इज़्ज़त देता है, जिसे ख़ुद अपनी इज़्ज़त का अहसास हो। अगर आप दूसरों की इज़्ज़त करेंगे तो लोग भी आपकी इज़्ज़त करेंगे और अगर आप दूसरों के अपमान में ख़ुश हैं तो आप भी दूसरों की निगाह में ज़लील हो सकते हैं। याद रखिए, हर इन्सान अपने कर्म और अपनी ज़बान की बदौलत इज़्ज़त हासिल करता है। मैं चाहता हूं कि आपको चंद ऐसी बातें बता दूं जिनकी वजह से आप सोसाइटी में हर जगह मान-सम्मान का दर्जा हासिल कर सकते हैं और इनके साथ-साथ यह भी आप पर ज़ाहिर कर दूं कि वह कौन-कौन सी बुरी बातें हैं जिनकी वजह से आपकी इज़्ज़त हमेशा के लिए बर्बाद हो सकती है। अगर आपने इन बातों को याद रखा और उन पर अमल किया तो यक़ीन जानिए, कामयाबी इन्शाअल्लाह आपके क़दम चूमेगी। वह मुफ़ीद बातें निम्नलिखित हैं—

(1) हर वक़्त अल्लाह का ख़ौफ़ दिल में रखिए, क्योंकि मोमिन तो वह हैं कि जब उनके सामने अल्लाह का ज़िक्र किया जाता है तो उनके दिल डर जाएं और जब उनके सामने अल्लाह का कलाम पढ़ा जाए तो उनके ईमान में बढ़ोत्तरी हो और वह अपने अल्लाह पर भरोसा करें। ऐसे ईमानदार लोग ही श्रेष्ठता हासिल कर सकेंगे।

(2) ख़ानदानी ऐतबार से भी अपनी बड़ाई मत बयान करो, क्योंकि तुम सब एक ही बाप हज़रत आदम अलैहिस्सलाम की

औलाद हो। यह खानदान और क़बीले तो सिर्फ़ पहचान के लिए हैं। और अल्लाह के यहां ज़्यादा इज़्ज़त वाला वह है जो परहेज़गार है।

(3) सब्र और नमाज़ के ज़रिए अल्लाह की मदद मांगो। यह काम है तो बहुत भारी, मगर उन लोगों के लिए आसान है जो नम्रता करते हैं। और यह ध्यान रखते हैं कि रब से मुलाक़ात करनी है और उसके पास पलटकर जाना है।

(4) किसी मुसीबत के वक़्त सब्र करना और सवाब की उम्मीद रखना जन्नत में ले जाता है।

(5) ऐसी बातें करो जो बेहतर हैं वरना ख़ामोश रहो।

(6) जिस चीज़ का इल्म न हो, उसके लिए जबान न खोलो।

(7) जान-बूझकर हक़ को बातिल के साथ न मिलाओ और न ही हक़ को छिपाओ।

(8) लोगों से अच्छी बातें कहो।

(9) दूसरों को जवाब में ऐसी बात कहो जो उनकी बात से बेहतर हो, फिर तुम देखोगे कि तुममें और तुम्हारे दुश्मनों में ऐसे ताल्लुक़ात क़ायम हो जाएंगे। गोया वह तुम्हारा गहरा दोस्त है, लेकिन यह बात सब्र करने वालों और नसीबे (भाग्यवानों) वालों को मिलती है।

(10) अपने बड़ों को इस तरह मत पुकारो जैसा कि तुम आपस में एक दूसरे को पुकारते हो।

(11) सच को इख़्तियार करो। सच बोलना नेकी का रास्ता दिखाता है और नेकी जन्नत में ले जाती है।

(12) मुसलमान भाई से मुस्कराकर बात कर लेना भी सदक़ा है।

(13) सब गुनाहों से बचने की तरकीब यह है कि ज़बान को रोक लो यानी फ़ुज़ूल (बिना मतलब) बेमानी और बेवक़्त बातें न करो।

(14) मुसलमान को अस्सलामु अलैकुम कहा करो।

(15) जब अपने घर में दाख़िल हो तो अपने घरवालों को अस्सलामु अलैकुम कहो। यह अल्लाह की तरफ़ से नेक सुथरी और बरकत वाली दुआ है।

(16) जब तुम दूसरे के मकान पर जाओ तो दूर ही से चिल्ला-चिल्ला कर आरवाज़ें न देने लगो, क्योंकि दरवाज़े पर दस्तक देने के बाद घरवाले के बाहर आने तक सब्र करो। और बग़ैर इजाज़त लिए और घरवालों को सलाम किए अन्दर दाख़िल मत हो। यह तुम्हारे हक़ में बेहतर है। और अगर अन्दर से तुमको कहा जाए कि वापस चले जाओ, तो वापस आ जाया करो। यह तुम्हारे लिए ज़्यादा पाकीज़ा है।

(17) जब किसी मश्विरे के लिए जमा हो तो अमीर की इजाहत के बग़ैर उठकर न जाओ।

(18) तुमको चाहिए कि भलाई को अल्लाह का फ़ज़्ल समझो और बुराई को अपने आमाल की शामत (दुर्भाग्य)।

(19) जिस चीज़ में अल्लाह ने दूसरों को तुम पर बड़ाई दी है, उसकी हवस (इच्छा) मत करो, क्योंकि ऐसा करके तुम हसद की आग में जलने और दूसरों को गिराने के फ़िक्र में रहने लगोगे, बल्कि अल्लाह से उसका फ़ज़्ल मांगो, क्योंकि हर किसी को अपनी कमाई का हिस्सा मिलता है और अल्लाह को हर चीज़ मालूम है।

(20) अगर दुश्मन को दोस्त बनाना और ख़ुद इक़बालमंद (सफल) बनना चाहते हो तो बदी (बुराई) का जवाब नेकी से दो।

(21) माफ़ी और सुलह का बहुत बड़ा सवाब है।

(22) नमाज़ पढ़िए और याद रखिए कि लोगों में सुलह कराने औरअच्छे व्यवहार से पेश आने से बढ़कर कोई अमल नहीं।

(23) वादा करते वक़्त इन्शाअल्लाह ज़रूर कह लिया करो अगर भूल जाओ तो जब याद आए उस वक़्त कह लिया करो।

(24) याद रखो, इन्शाअल्लाह न कहने वाले अज़ाब में मुब्तला (ग्रस्त) किए जाएंगे।

(25) हया और ईमान साथ-साथ है जब एक चीज़ गई तो समझो दूसरी भी गई।

(26) अल्लाह तआला घमंड करने वालों को पसंद नहीं करता और इसका ठिकाना जहन्नुम में होगा।

(27) ज़मीन पर अकड़ कर न चलो, क्योंकि तुम अपनी इस घमंडित चाल से ज़मीन को नहीं फाड़ सकते।

(28) एक दूसरे को ऐब न लगाओ और न चिढ़ाने वाले नाम रखो।

(29) नेक कामों में पाखंडी का होना उन कर्मों को इस तरह बिगाड़ देता है जैसे बारिश पत्थर की धूल को धोकर साफ़ कर देती है।

(30) किसी के साथ नेकी करने के बाद अहसान मत जताओ इससे नेकी ख़त्म हो जाती है।

(31) ग़ुस्से को पी जाओ और लोगों को उनकी भूल माफ़ कर दिया करो।

(32) सख़्त दिल (कठोर हृदयी) और बुरी आदत न हो, वरना तुम्हारे पास से भाग जाएंगे।

(33) हसद से बचो, क्योंकि हसद नेकियों को इस तरह खा जाता है जिस तरह आग सूखी लकड़ी को जला देती है।

(34) अल्लाह तआला आलिम को दोस्त नहीं रखता।

(35) दुखी आदमी के श्राप से बचो, यह श्राप शोले की तरह आसमान पर चढ़ जाता है।

(36) बुरे विचारों से बचो और दूसरों के भेद न टटोलो।

(37) जो शख़्स दूसरों के ऐब तलाश करता है और ताने देता है

उसके लिए तबाही है ।

(38) एक दूसरे की पीठ पीछे बुराई न करो, न ही किसी पर ऐब लगाओ ।

(39) ख़ुदा की बदतरीन मख़्लूक़ (प्राणधारी जीव) चुग़लख़ोर है ।

(40) पीठ पीछे बुराई और चुग़लख़ोरी दोनों ईमान को इस तरह झाड़ देती हैं जिस तरह कोई चरवाहा पत्तियों वाली टहनी को झाड़ देता है ।

(41) दो आदमी तीसेर साथी को छोड़कर आपस में चुपके से बात न करें, क्योंकि ऐसा करने से उसको रंज होगा ।

(42) जब किसी पापी या कपटाचारी की तारीफ़ की जाती है तो अल्लाह तआला को ग़ुस्सा आ जाता है और उसका राज सिंहासन हिल जाता है ।

(43) जब कोई शख़्स अपने मसख़रापन (मज़ाक, प्रहसन) से लोगों को हंसाता है तो अल्लाह तआला उस पर ग़ुस्सा होता है और जब तक उसको जहन्नुम में न डाल दे, राज़ी न होगी ।

(44) कपटाचारी की चार निशानियां हैं—

(i) जब बात करे तो झूठ बोले ।

(ii) वादा करे तो उल्लंघन करे ।

(iii) किसी से झगड़ा करे तो गालियां दे ।

(iv) जब किसी की अमानत रखे तो उसमें चोरी करे ।

भेदात्मक मश्वरे

इश्तेहारी तेल, ख़ुश्बूएं और ज़्यादा तेज़ क़िस्म के साबुन हरगिज़ इस्तेमाल न करें। इनकी वजह से सर के बाल जल्दी गिर जाएंगे और सर गंजा हो जाएगा। जो बाक़ी रहेंगे वह जल्द ही सफ़ेद हो जाएंगे। यह चीज़ें मुस्तक़िल नज़ला-ज़ुकाम लगाती और दिमाग़ी कमज़ोरी के साथ-साथ नज़र को भी कमज़ोर कर देती हैं।

दरअसल यह तेल वग़ैरह मिट्टी के तेल की बदबू दूर करके तैयार किए जाते हैं और इनमें सिर्फ़ ख़ुशबू का पदार्थ और रंग डाल देते हैं। इसलिए ख़ास सरसों या नारियल का तेल इस्तेमाल करें, जो हर लिहाज़ से बहुत मुफ़ीद हैं और ख़ुशबू के लिए इत्रे गुलाब, इत्रे हिना या इत्रे ख़स वग़ैरह इस्तेमाल करें। याद रखिए ख़ुशबू लगाना सुन्नत है।

(2) दांतों की हिफ़ाज़त का ख़ास ख़्याल रखें, वरना मुंह से बदबू आने लगेगी और पायरिया हो जाने के साथ-साथ मेदे की बीमारियों का हमला भी होगा। इसलिए ताज़ा मिस्वाक या उम्दा क़िस्म का ब्रुश और टूथपेस्ट इस्तेमाल करें। हीन ब्रुश और घटिया टूथपेस्ट या मंजन दांतों और मसूढ़ों को नुक़सान पहुंचाते हैं। मिस्वाक या, ब्रुश हल्के हाथों से आहिस्ता-आहिस्ता दांतों पर रगड़ें ताकि मसूढ़े ज़ख़्मी न होने पाएं। अगर दांतों में कोई तकलीफ़ पैदा हो तो उसकी तरफ़ से असावधानी न बरतें, बल्कि किसी डॉक्टर से मश्विरा करें। दांत बड़ी नेमत हैं, उनकी क़द्र करें। यह आपकी ख़ूबसूरती और चेहरे के भराव के लिए निहायत ज़रूरी हैं। खाना खाने के बाद कुल्ली करना हरगिज़ न भूलें। बर्फ़ चबाना दांतों को ख़राब करता है।

(3) नाख़ून कटवाते रहें ताकि उनमें मैल-कुचैल जमा न होने पाए, वरना बीमारी का ख़तरा है।

(4) कान की सफ़ाई न करने से बहरा होने या फोड़े-फुंसी हो जाने का ख़तरा है। इसलिए कभी-कभी शुद्ध सरसों का तेल कान में डालते रहिए।

(5) क़ब्ज़ तमाम बीमारियों की जड़ है। इसलिए क़ब्ज़ न होने दीजिए। अमूमन वर्ज़िश न करने की वजह से क़ब्ज़ हो जाता है। जो लोग सारा दिन एक जगह बैठकर काम करते हैं या मुग़र्गन ग़िज़ाएं खाते और बे-ऐतेदालियां करते रहते हैं, उन्हें अमूमन क़ब्ज़ की शिकायत रहती है। इसलिए बार-बार जुलाब लेकर अपने मेदे को ख़राब न करें, बल्कि ख़ुराक तब्दील करते रहें। वर्ज़िश बाक़ायदगी से करें और रात को साते वक़्त 'नक्स वोमिका' 30× (NUX VOMICA) के पांच क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर पी लिया करें। इससे पाख़ाना या फ़राग़त (अधिकता का उद्वेग) आ जाएगी।

(6) पाख़ाने या पेशाब को रोकने से तरह-तरह की बीमारियां पैदा हो जाती हैं। लिहाज़ा जब भी इनकी हाजत हो, फ़ौरन इससे फ़ारिग़ हो लें।

(7) ग़िज़ा में फल, सब्ज़ियां, मोटे आटे और बे-छने आटे की रोटी इस्तेमाल करें। खाने के बाद पानी न पिएं, बल्कि कम से कम एक घंटे बाद पानी पिएं ताकि पेट में गैस पैदा न हो। जिन लोगों को गैस की शिकायत होती है, उन्हें खाना खाने से एक घंटा पहले या एक घंटे बाद में पानी पीना चाहिए।

(8) मेदे की कुव्वत के लिए मुख़्तलिफ़ क़िस्म की वर्ज़िश होती हैं, जिनमें से एक मुफ़ीद वर्ज़िश यह है कि बिस्तर पर चित लेटकर आहिस्ता-आहिस्ता अपनी टांगें ऊपर की तरफ़ उठाएं और बिल्कुल सीधी करके यानी नब्बे दर्जे (नब्बे अंश) का ज़ाविया (कोण) बनाकर

थोड़ी देर तक उसी हालत में रहने दें, फिर आहिस्ता-आहिस्ता बिस्तर पर सीधा हो जाएं। इसी तरह दस-पंद्रह बार रोज़ाना करते रहें तो मेदा ठीक काम करेगा, लेकिन खाना खाने के बाद यह वर्ज़िश न करें, वरना नुक़सान होगा। इसका सही वक़्त वह है जब मेदा ख़ाली हो।

ऐसी ही दूसरी वर्ज़िश का तरीक़ा यह है कि सीधे खड़े होकर टांगों को अकड़ कर रखें और फिर आहिस्ता-आहिस्ता झुकते जाएं, लेकिन टांगों में ख़म (मुड़ाव) न आने पाए, फिर अपने हाथ के अंगूठों से पांव के अंगूठों को छू लें और फिर आहिस्ता-आहिस्ता सीधे खड़े हो जाएं। इसी तरह चंद बार रोज़ाना करने से क़ब्ज़ और गैस की शिकायत दूर हो जाती है।

(9) बाज़ लोगों को सुबह पाख़ाना फिरने से पहले एक गिलास पानी पीने से क़ब्ज़ दूर करने में बड़ी मदद मिलती है। यह मुफ़ीद भी है।

(10) रात को सोते वक़्त अरड का मुरब्बा खाना भी मुफ़ीद है।

(11) अगर खाना खाने के बाद चंद दाने सौंफ के पान की तरह चबा लिया करें तो इससे भी फ़ायदा होगा।

(12) रात को खाना कम खाना चाहिए ताकि मेदे में गड़बड़ और बोझ की वजह से एहतलाम न हो। नींद पर सुकून आए और पढ़ने में दिक़्क़त न हो, न दिमाग़ ही चकराए।

(13) सोने से पहले गरम-गरम दूध या चाय नहीं पीनी चाहिए। इससे एहतलाम का ख़तरा है।

वर्ज़िश याद रखिए, वर्ज़िश के बग़ैर सेहत बरक़रार नहीं रह सकती। अगर आप इस उम्र में वर्ज़िश न करेंगे तो सारी ज़िंदगी सुस्त और बीमार रहेंगे। हमारा यह बदन अल्लाह पाक की अमानत है। उसे हर हाल में संभाल कर रखना हमारा फ़र्ज़ है, और उसी में

हमारा फ़ायदा है। ज़िंदगी गुज़ारने के लिए तन्दुरुस्त बदन, सेहतमंद दिमाग़ और पाक-साफ़ रूह (आत्मा) की ज़रूरत है, ताकि दुनिया में भरपूर ज़िंदगी गुज़ारकर कामयाबी व कामरानी हासिल की जाए। और इन सब चीज़ों की सेहतो-तन्दुरुस्ती का सही वक़्त नौजवानी का ज़माना है। चुनांचे नौजवानों में अगर इन चीज़ों की तरफ़ मुनासिब तवज्जोह दी जाए तो उम्र भर कामयाबी क़दम चूमेगी और अगर नौजवानी में इनसे ग़फ़लत बरती या बुरे काम करके सुस्ती और लापरवाही और बदकारी में वक़्त गवां दिया तो सारी उम्र रोना और पछताना पड़ेगा।

वर्ज़िश करना फ़र्ज़ का दर्जा रखता है। इससे शरीर की पेशियां खुल जाती हैं और रक्तस्राव तेज़ हो जाता है। इस सिलसिले में निम्नलिखित हिदायात पर अमल करते रहें—

(1) वर्ज़िश के वक़्त मुंह बंद रखकर नाक से सांस लें और हवा ख़ूब अन्दर की तरफ़ खींचें, ताकि फेफड़े फैलें और गंदी हवा उनसे बाहर निकल जाए और ऑक्सीजन की काफ़ी मात्रा अन्दर दाख़िल हो सके।

(2) वर्ज़िश करने से जिल्द की सतह पर रक्तस्राव तेज़ हो जाने की वजह से काफ़ी पसीना आता है, जिससे अन्दर की गंदगी बाहर निकल आती हैं और ख़ून साफ़ हो जाता है। जब बदन ठंडा हो जाए और पसीना ख़ुश्क हो जाए तो मौसम के ऐतबार से ठंडे या गरम पानी से नहाकर तौलिए से जिस्म को सुखा लें।

(3) वर्ज़िश का बेहतरीन समय सुबह का है। लेकिन अगर वक़्त न मिल सके तो फिर शाम को वर्ज़िश करें।

(4) सरसों के तेल से ख़ूब मालिश करके हल्की वर्ज़िश करना और ठंडे पानी से ग़ुस्ल कर लेना भी सेहत के लिए बहुत मुफ़ीद है।

(5) अगरचे सैर करना भी वर्ज़िश है, लेकिन यह तो बूढ़े आदमियों के लिए है, आप जैसे नौजवानों के लिए ऐसी वर्ज़िश और ज़्यादा मुफ़ीद हैं, जिनसे ख़ूब पसीना निकले।

(6) हर क़िस्म के खेल यानी हॉकी, वॉलीबाल, फुटबाल, क्रिकेट, कबड्डी, छलांग लगाना वग़ैरह बहुत मुफ़ीद हैं। अगर इनका वक़्त न हो या मौक़ा न मिल सके तो फिर पी.टी., परेड या डंड पेलना, बैठक लगाना, चारा कतरने की मशीन चलाना, कुश्ती लड़ना वग़ैरह बहुत मुफ़ीद और ज़रूरी हैं। ग़र्ज़ वक़्त, हालात और मौक़ा महल (समय) के मुताबिक़ जो कुछ प्राप्त हो सके या जो तरीक़ा मुनासिब हो उसे इख़्तियार कर लेना चाहिए।

आराम और नींद

आजकल हमारी ज़िंदगी, बिल्कुल एक मशीन की तरह बनकर रह गई है और आराम करने का मौक़ा ही नहीं मिलता। नेज़ हमने ख़ुद भी अपनी ज़िंदगी के लिए तबाही के सामान पैदा कर लिए हैं। मेरे अज़ीज़ दोस्तो! आप अक्सर शाम को सिनेमा देखते हैं, रात गये तक टेलीविज़न का लुत्फ़ उठाते हैं और जहां ये सहूलियतें नहीं हैं वहां दोस्तों की मजलिसों में बैठकर समय नष्ट करते हैं। नतीजा यह होता है कि नींद का वक़्त जाता रहता है, बीनाई कमज़ोर हो जाती है, हाफ़्ज़ा (स्मरण शक्ति) सुस्त होने लगता है, पढ़ाई से दिल उचाट जाता है, गंदे ख़्यालात दिमाग़ में जमा होकर परेशान करते रहते हैं। रातें तरह-तरह के ख़राब या भयानक ख़्वाब देखने में गुज़र जाती हैं, नमाज़ या क़ुरआने मजीद की तिलावत करने की रग़बत (इच्छा) पैदा नहीं होती और बिल्कुल दीवानों की-सी ज़िंदगी गुज़ारने लगते हैं। इसलिए सुबह जल्दी उठना भी आपके लिए मुश्किल हो जाता है। संभव है इस तरह की अव्यवस्थित ज़िंदगी

गुज़ारने से शायद आपको आनंद भी आता हो और कभी आपको यह ख़्याल भी न आता हो कि इस तरह की ज़िंदगी गुज़ारने से आपको कितना नुक़सान हो रहा है और आगे कितना नुक़सान होगा। मगर याद रखिए, जब आपकी उम्र तीस-पैंतीस साल से ज़्यादा हो जाएगी तो इस अव्यवस्थित के तबाहकुन असरात को आप बुरी तरह महसूस करेंगे। आपकी सेहत यकायक ख़राब हो जाएगी, मेदा काम करने से जवाब दे जाएगा, दिमाग़ी और मर्दाना कुव्वत में कमी आ जाएगी। आप परेशान और मायूस रहने लगेंगे। इसलिए अब ज़िंदगी के आचार में बाक़ायदगी पैदा करने की पूरी-पूरी कोशिश करें और इसका एक आसान सा तरीक़ा यह है कि आप नमाज़ी बन जाएं, तो यह नियम ख़ुद बाक़ायदा होकर स्थायी तौर पर आपकी आदत में शामिल हो जाएगा। वक़्त पर उठने, वक़्त पर सोने और वक़्त पर सारे काम करने की आदत ख़ुद-ब-ख़ुद मज़बूत हो जाएगी।

रात को ज़्यादा देर तक जागने से दिमाग़ कमज़ोर हो जाता है, हाज़मा ख़राब रहने लगता है, आसाब (स्नायु) पर बुरा असर पड़ता है, और ज़ेहनी परेशानियां—घबराहट, मायूसी और ख़ौफ़ो-हरास तारी हो जाती हैं। याद रखिए, तन्दुरुस्ती के लिए जितनी ज़रूरी ग़िज़ा और वर्ज़िश है उतना ही ज़रूरी आराम और नींद है, इससे खोई तवानाई, बहाल (पुनर्जीवित) हो जाती है। दिलो-दिमाग़ को ताज़गी मिलती है। इसीलिए तो क़ुरआने मजीद में अल्लाह पाक ने नींद को अपना इनाम कहा है। ख़ाली पेट सोना नुक़सानदेह है और पेट भरकर सोना भी उतना ही नुक़सानदेह है। ग़मो-फ़िक्र और व्याकुलता की वजह से सेहत बर्बाद हो जाती है। इसलिए इनसे पीछा छुड़ाना चाहिए।

याद रखिए, ख़्यालात का असर हमारे पूरे शरीर पर पड़ता है।

लिहाज़ा हर वक़्त पूरी सेहत और तवानाई का ख़ाका (ढांचा) अपने ज़ेहन में क़ायम रखें, ताकि आपका जिस्म मज़बूत और चुस्त रहे। अगर बीमारियों का ख़्याल दिल में जम गया तो वाक़ई बीमार हो जाएंगे। नींद लाने वाली या नींद न लाने वाली गोलियां (जिनमें इम्तिहान के वक़्त पढ़ने के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है) हरगिज़ इस्तेमाल न करें, क्योंकि इनसे नाक़ाबिले तलाफ़ी नुक़सान पहुंचता है। गरम-गरम दूध ज़्यादा फ़ायदा पहुंचाता है। होम्योपैथी की एक दवाई 'पेसोफ्लोरो इन्कारनेटा मदर टिंक्चर' (PASSI FLORA INCARNATA Q) इस मक़सद के लिए ज़्यादा फ़ायदेमंद है। इसके पंद्रह-बीस क़तरे एक घूंट पानी में मिलाकर पी लें। थोड़ी देर के बाद दिमाग़ी सुकून मुयस्सर होगा।

अध्ययन (Study) के उसूल

हज़रत इमाम ग़ज़ाली (रह०) किसी जंगल से गुज़रे। उनको डाकू मिल गये। डाकुओं को जब आपसे कुछ न मिल सका तो उन्होंने आपकी किताबों का बस्ता ही छीन लिया। आपको बहुत अफ़सोस हुआ कि कोई बात किताब में देखने की पेश आए तो क्या करूंगा। आख़िरकार निहायत आजज़ी से कहा कि मेरा बस्ता मुझे दे दो, क्योंकि तुम्हें इससे कोई फ़ायदा हासिल न होगा। डाकू आपकी आजज़ी से मुतास्सिर हुए और यह कहकर उन्होंने आपका बस्ता वापस कर दिया कि ऐसे इल्म से क्या फ़ायदा कि जब किताबें जाती रहें तो आदमी को कुछ भी याद न रहे।

इमाम साहब पर इस बात का इतना असर हुआ कि आइंदा आपने तमाम ज़रूरी बातें हिफ़्ज़ (याद) कर लीं।

इस वाक़ये से यह सबक़ मिलता है कि अगर आदमी पूरी लगन और तड़प से कुछ हिफ़्ज़ करना चाहे तो निहायत आसानी से

कर सकता है। हत्ताकि कई बूढ़े मनुष्यों ने क़ुरआने मजीद तक हिफ़्ज़ कर लिया।

दिमाग़ से काम लेना चाहिए। ख़ाली किताबों की मदद काम नहीं देती। दिमाग़ से जितना आप काम लें उतना ही उसकी क़ुव्वत बढ़ेगी और याददाश्त में आसानी होगी। इसके लिए—

(1) अपनी जिस्मानी सेहत का ख़्याल रखें।

(2) अपनी जिस्मानी तकलीफ़ का फ़ौरन इलाज कराएं, जो आपकी दिमाग़ी कमज़ोरी का कारण हो। मसलन नज़र की कमज़ोरी, मुस्तक़िल सर दर्द, अध्ययन में दिल न लगना, सर चकराना, आंखों से पानी बहना, कानों में तकलीफ़, दांतों की ख़राबी, बदनी कमज़ोरी और कसरते एहतलाम या हैज़ वग़ैरह।

(3) मुतालअह से पहले रोशनी, हवा और बैठने की जगह का मुनासिब बंदोबस्त करें।

(4) एक जगह जमकर मुतालअह की आदत डालें।

(5) मुक़र्ररा वक़्त पर मुतालअह करें।

(6) अगर मुमकिन हो तो क्लास में पढ़ाया जाने वाला सबक़ का मुतालअह अपने घर से करके जाएं।

(7) पूरे ध्यान और लगन से काम करें।

(8) पढ़ते वक़्त छोटे-छोटे नोट्स तैयार करते जाएं, जो बाद में काम आएंगे।

(9) घबराहट या परेशानी के वक़्त अध्ययन करना ठीक नहीं।

(10) मुतालअह के वक़्त अपनी तवज्जोह को इधर-उधर न होने दें।

(11) अपना काम इस नियत से करें कि आपको यह सीखना और याद करना है।

(12) मुतालअह के वक़्त यह मत सोचें कि यह काम आप

उस्ताद के डर से कर रहे हैं।

(13) बिला ज़रूरत किसी से ख़्वाह मख़्वाह इमदाद (सहायता) तलब (इच्छा) न करें।

(14) नया सबक़ पढ़ने से पहले, पिछले सबक़ पर सरसरी निगाह ज़रूर डालें।

(16) पहले आसान काम करें फिर रफ़्ता-रफ़्ता (धीरे-धीरे) मुश्किल काम शुरू करें।

(17) ऐसी रफ़्तार से काम करते रहें, जिसे आप निभा सकें। ऐसा न हो कि चंद दिन को बड़े जोशो-ख़रोश से काम करें और उसके बाद सुस्त हो जाएं।

(18) याद करने का बेहतरीन वक़्त सुबह सवेरे का है, क्योंकि रात को सो कर उठने के बाद दिमाग़ तरोताज़ा हो जाता है। तबियत में ताज़गी होती है। इसलिए ग़ुस्ल करके नमाज़ पढ़ें और फिर किसी मुनासिब जगह पर बैठकर कम से कम एक घंटा तक पूरी तवज्जोह के साथ अपना सबक़ याद करें। इन्शाअल्लाह बिल्कुल याद हो जाएगा और फिर कभी नहीं भूलेगा।

(19) इस ख़्याल से याद रखें कि जब ज़रूरत पड़ेगी तो दोहराया जाएगा।

(20) जो ज़्यादा ज़रूरी चीज़ें हों, उनकी तरफ़ ज़्यादा तवज्जोह दें।

(21) ज़्यादा देर तक मुतालअह की आदत डालें, ताकि ख़ूब दिल लगाकर मेहनत करने की आदत पैदा हो जाएगी। मगर जब थकावट महसूस होने लगे तो अध्ययन ख़त्म करके खेल-कूद या सैरो-तफ़रीह या किसी दूसरे काम में लीन हो जाएं, ताकि थकावट जाती रहे और दिमाग़ कमज़ोर न होने पाए।

(22) मुतालअह करते वक़्त मुफ़ीद और ज़रूरी बातों पर

निशान लगाते जाएं, बशर्ते कि किताब अपनी हो, क्योंकि दूसरों की किताबों को गंदा करना मुनासिब नहीं है। यह निशानयुक्त इबारतें (मुहावरे) आपको दूसरी बार याद करते वक़्त बहुत काम देंगी और याददाश्त में आसानी पैदा होगी।

(23) एक पैराग्राफ़ या विषय ख़त्म करने के बाद उसके मतलब को अपने शब्दों में दोहराएं, ताकि ज़रूरी बातें याद हो जाएं। बात को समझकर याद करना और फिर अपने अल्फ़ाज़ में उसे बयान करना मुतालअह का लुब्बेलुबाब (सार) है और तोते की तरह रट लेना बिल्कुल बेफ़ायदा है, क्योंकि अगर उसमें से कुछ सतरें (पंक्तियां) भूल जाएं तो सारा सबक़ ही भूल जाता है।

(24) इस्तेहालात (पारिभाषिक) और तारीकों को हिफ़्ज़ कर लीजिए। पहाड़े, गुर (सूत्र) और उसूल (सिद्धान्त) भी हिफ़्ज़ करने चाहिए, क्योंकि इनके बग़ैर काम नहीं चल सकता। फार्मूले याद होने की वजह से सारे सवालात हल किए जा सकते हैं।

(25) किसी चीज़ को हिफ़्ज़ करने के लिए उसे हिस्सों में तक़सीम करके हिफ़्ज़ करना उसे पूरे का पूरा याद करने से ज़्यादा बेहतर है।

(26) याद करते वक़्त बुलंद आवाज़ से पढ़ना ज़्यादा मुफ़ीद है।

(27) उस्ताद का लेक्चर सुनते वक़्त अगर कुछ नोट लिखने की ज़रूरत महसूस हो तो मुख़्तसिर नोट लिखें ताकि लेक्चर सुनने से महरूम (अभागा) न रह जाएं।

(28) याद रखे हुए सबक को कभी-कभी जवाब की सूरत में लिखते रहा करें, ताकि लिखने की मश्क़ (अभ्यास) के साथ-साथ ख़्यालात को जमा करने और उनको तरतीब देने की मश्क़ भी होती रहे।

(29) ख़ुश-ख़ती (सुंदर लिखावट) का ख़ास ख़्याल रखें, क्योंकि यह तालिबे इल्म (विद्यार्थी) का ज़ेवर है।

(30) अपनी क़ुव्वते तहरीर और तक़रीर को हमेशा बढ़ाते रहें। इसके लिए मश्क़ की ज़रूरत है।

(31) अगर दो तालिबे इल्म एक दूसरे के सामने अपना-अपना सबक़ सुनाएं तो दोनों को याद हो जाएगा। यह बहुत आसान, मुफ़ीद और उम्दा तरीक़ा है।

(32) बादाम खाया करें। इससे याददाश्त बढ़ती है, दरूद शरीफ़ पढ़ा करें। इससे बरकत होती है।

मशाग़िल

अंग्रेज़ी में प्रिय व्यवहार को HOBBIES कहते हैं। यह आत्मा की ख़ुशी का सरमाया है और दिलचस्पी का कारण होने के साथ-साथ फ़ुर्सत का वक़्त गुज़ारने का बेहतरीन ज़रिया होते हैं।

हर इन्सान फ़ुर्सत के वक़्त कुछ न कुछ करता रहता है। कुछ लोग ताश खेलकर वक़्त खराब करते हैं कुछ हुनर सीखकर दौलत कमाते हैं, कोई ज़ेहनी अख़्लाक़ी तारीख़ी, साइंस और अदबी (साहित्य) और चाशनी वाली किताबें पढ़ता है, जिससे उसके इल्म और तर्जुबे में इज़ाफ़ा होता है। कई नौजवान जासूसी नाविल और गंदी किताबें पढ़कर या उरयान (नंगी) तस्वीरों के एलबम देखकर अपना अख़्लाक़ और ईमान ग़ारत (नाश) करने के साथ-साथ अपनी सेहत को भी बर्बाद कर देते हैं। लोग नाइट क्लबों और डांसिंग हॉलों, जुआख़ानों और नशे के चीज़ों के अड्डों में वक़्त गुज़ारकर दुनिया और आख़िरत की तबाही की दावत देते हैं और सेहत का नुक़सान दौलत की तबाही दुनिया में रुसवाई और अल्लाह पाक की नाराज़ी का कारण बनते हैं।

वक़्त एक क़ीमती और भाग जाने वाली दौलत है, जिस तरह हम रुपये को फ़ुज़ूल नहीं फेंकते उसी तरह में हमें वक़्त का कोई हिस्सा भी बे-फ़ायदा ख़र्च नहीं करना चाहिए, क्योंकि वक़्त की बर्बादी न सिर्फ़ दौलत की बर्बादी है बल्कि ताक़त भी उससे बर्बाद होती है। बेकारी, बीमारी या बदकारी (दुराचार) का कारण है। किसी-न-किसी कार्य में मसरूफ़ रहना ज़रूरी है, ताकि व्यवहारिक कुव्वतें सुस्त न होने पाएं।

तन्हाई-ग़म और उदासी का कारण है, जब कोई नौजवान तन्हा या उदास रहने लगता है तो उसके जज़्बात मुर्दा हो जाते हैं और वह ज़िंदगी की दौड़ में सबसे पीछे रहकर नाकाम व नामुराद रह जाता है।

कुछ नौजवान खेलों के शौक़ीन होते हैं। अपने बदन से मुहब्बत करते हैं और सेहतो-तन्दुरुस्ती बरक़रार रखने के लिए वर्ज़िश करते हैं।

याद रखिए, आपका बदन आपके पास अल्लाह पाक की अमानत और बहुत बड़ी नेमत है।

ग़र्ज़ हर शख़्स दुनिया में कोई-न-कोई अच्छा या बुरा मशग़ला (शग़ुल) ज़रूर रखता है। आपको भी दुनिया में क़दम रखते ही किसी न किसी मशग़ला का इन्तेख़ाब करना पड़ता है। इसलिए आपको अक़्ल से काम लेना चाहिए, क्योंकि इस इन्तेख़ाब से आपकी ज़िंदगी बन सकती है या बिगड़ सकती है। कई बड़े शहरों में नौजवानों के लिए यूथ क्लब हैं, जहां खेलों और तफ़रीह (आनंद) का सामान प्राप्त किया जाता है। ज़्यादातर क्लबों में जुआबाज़ी, शराबख़ोरी, ताश और गाने-बजाने का शग़ुल ही जारी रहता है। कोई तामीरी (निर्माणकारी) काम नहीं होता। लिहाज़ा किसी क्लब में जाने से पहले वहां के माहौल के मुताल्लिक़ ज़रूरी मालूमात

हासिल कर लें, ताकि आपकी आक़ेबत (भविष्य-दशा) ख़राब न हो। अगर चंद हमख़्याल (एक जैसे ख़्याल) और बाज़ौक (रुचि वाले) नौजवान इकट्ठे मिलकर अपना क्लब अलेहदा (अलग) बना लें और अपने ज़ौक़ (सुख) और पसंद के मुताबिक़ इसमें तफ़रीह का सामान रख लें तो ज़्यादा अच्छा है।

निम्न में हम चंद अच्छे मशाग़िल का ज़िक्र करते हैं।

सैरो-तफ़रीह करना, बाग़ों, नहरों, पार्क वग़ैरह की तरफ़ हवा ख़ूंरी के लिए जाना, वर्ज़िश करना, मुख़्तलिफ़ खेलों में हिस्सा लेना, जिम्नास्टि से दिल बहलाना, इंडोर गेम्ज़ मसलन कैरम, शतरंज, लूडो, सेक एंड लीडर, बारह टहनी वग़ैरह सीखना, उम्दा किताबें और रिसाले पढ़ना, ड्राइंग, मनाज़िरकशी (सीनेरीज़ तैयार करना), खुशख़ती मस्जिदों की सफ़ाई में भरपूर हिस्सा लेना, जहां पानी का बन्दोबस्त न हो, वहां वुज़ू के लिए पानी का इंतिज़ाम करना। तालिबे बालिग़ां (यौवनों की शिक्षा-दीक्षा) के लिए कोशिश करना, मुर्ग़ियां पालना, ख़रगोश या बतखें रखना, बाग़ीचा लगाना, सब्ज़ियां उगाना। नर्सरी (वृक्षारोपण) तैयार करना, तहरीर (लेख) व तक़रीर की मश्क़ करना, कोई हुनर सीखना, फ़ुर्सत में हलाल कमाना, क़ुरआने मजीद हिफ़्ज़ करना वग़ैरह-वग़ैरह।

इन मशाग़िल में से जो पसंद आए यह जिसके लिए हालात अनुकूल हों, उनको इख़्तियार कर लेना के जौक़ो-शौक़ में नमाज़ और तिलावते क़ुरआने मजीद में कमी न होने पाए। अरबी की तालीम (ज्ञान) हासिल की जिए। क़ुरआने मजीद का तर्जुमा पढ़िए और कभी-कभी बिल्कुल तन्हाई में बैठकर अल्लाह पाक की सिफ़तों (ख़ूबियां) और क़ुदरतों को याद करके उसकी अज़मत (ऐश्वर्य) और मुहब्बत का अहसास पैदा कीजिए। अपने इजज़ो-इंकेसारी का नज़ारा पेश कीजिए, गुनाहों की माफ़ मांगिए

और दुनिया के कारोबार में तरक़्क़ी व कामयाबी हासिल करने के लिए उससे तवानाई और रहनुमाई की दुआ कीजिए। अगर इस उम्र में आपके दिल पर ख़ुदा तआला की अज़मत और बुज़ुर्गी का नक़्श जम गया तो इन्शाअल्लाह सारी ज़िंदगी आप शैतान के ग़लबे (प्रभाव) से महफ़ूज़ रहेंगे। दुनिया में भी नेक नाम रहेंगे और आख़िरत में भी इनाम पाएंगे।

हदीस शरीफ़ में है कि बेकार मशाग़िल में हिस्सा लेना कमज़ोर ईमान की निशानी है। इस्लामी तहज़ीब (सभ्यता) में ज़िंदगी के अवक़ात को फ़ुज़ूल (बिना मतलब) बातों में ज़ाया करने की कोई गुंज़ाइश नहीं है, बल्कि फ़ुर्सत का जो वक़्त भी है उसे मुफ़ीद और नफ़ा बख़्श (लाभकारी) मशाग़िल में ख़र्च करना चाहिए। आजकल लाग ज़ेहनी सुकून से सिर्फ़ इसलिए महरूम हैं कि उनके मशाग़िल अच्छे नहीं हैं, बल्कि उनका वक़्त ज़्यादातर औरतों, क्लबों और सिनेमाओं वग़ैरह में गुज़रता है। चाय, सिगरेट और नशा-आवर (नशा लाने वाली) चीज़ें खा-खाकर जिस्मानी सेहत बर्बाद हो जाती हैं, दिलो-दिमाग़ की बीमारियां लाहक (सवार) हो जाती हैं, आसाब (अंग) जवाब दे जाते हैं, इसलिए दहशत, ख़ौफ़, परेशानी, बोरियत का शिकार हो जाते हैं। फिर वक़्त, सुकून, सेहत और दौलत बर्बाद करने के बाद सारी उम्र रोते रहते हैं मगर इसका कुछ फ़ायदा नहीं होता, इसलिए आप ऐसी बातों से हर हालात में बचने की कोशिश करें।

वास्तविक ख़ुशी और सुकून हासिल करने के लिए हमें फ़ुर्सत के अवक़ात को ऐसे मशाग़िल में गुज़ारना चाहिए, जिनसे ख़ुदा भी राज़ी हो और दुनिया में भी बदनामी न हो। ख़ाली समय की तलाश करना ज़रूरी है, ताकि क़लबी और बदनी सेहत पर उसका अच्छा असर पड़े। किसी नेक और बुज़ुर्ग आदमी की मजलिस में

बैठने, बुज़ुर्गों की ख़िदमत करने, अपने वालिदैन को ख़ुश रखने और मुनाज़िर कुदरत का लुत्फ़ उठाने से जो राहत मिलती है यह कृत्रिम ज़िंदगी, ऐशो-इशरत और आवारगी वग़ैरह में हरगिज़ नहीं मिलती। याद रखिए, ज़िंदगी का एक-एक लम्हा बेहद क़ीमती है उसकी क़द्र कीजिए। क़ियामत के दिन एक-एक लम्हे का हिसाब लिया जाएगा कि तुमने उसे कैसे गुज़ारा। ऐसा न हो कि उस दिन शर्मिन्दा होना पड़े, क्योंकि गुज़रा हुआ वक़्त फिर हाथ नहीं आता। इसलिए वक़्त को सबसे बड़ी दौलत समझिए और उससे फ़ायदा उठाइए।

अमल से ज़िंदगी बनती है—जन्नत भी जहन्नम भी

मेरे अज़ीज़ दोस्तो! याद रखिए कि अगर आपके दिलो-दिमाग़ पर नेकी, हमदर्दी, ख़ैरख़्वाही (कृपा), फ़य्याज़ी (उदार), दयानतदारी (दयालुता), सच्चाई, मेहनत और ख़ुशी के ख़्यालात चित्रित होते रहे तो आप ज़िंदगी में यक़ीनन कामयाबी और मुसर्रत से खेलते रहेंगे। इसलिए ज़िंदगी के मक़सद यानी अल्लाह की ख़ुशनूदी, दीनी व दुनियावी सादतों (श्रेष्ठ लोग) और सरबुलंदियों को हमेशा ध्यान में रखें और मज़बूती, चतुरता और प्रतिज्ञा से इस मक़सद को हासिल करने की लगातार कोशिश करते रहिए। फिर देखिए दुनिया ख़ुद-ब-ख़ुद आपकी तरक़्क़ी का रास्ता साफ़ कर देगी। ताहम (तो भी) अगर कोई वाक़या या हादसा (घटना) आपके रास्ते में रुकावट बनकर खड़ा हो जाए तो उससे घबराने की ज़रूरत नहीं है। बाद परेशानियों के ख़्यालात को क़रीब भी न आने दें। ऐसा न हो कि आप घबरा जाएं, सीधी राह को छोड़ दें और शैतान क़ाबू पाकर आपको गुमराह कर दे। अगर ख़ुदा-न-ख़्वास्ता कोई ऐसा वाक़या पेश आ जाए तो ख़ुदा के हुज़ूर (सामने) निहायत

इजज़ो इंकेसारी (नम्रता) से इल्तिजा (प्रार्थना) कीजिए। वह बड़ा मेहरबान (कृपालु), सुनने, देखने और जानने वाला है। वह अपने कमज़ोर-नातवां (दुर्बल) बंदों पर हमेशा रहम करने में सबसे बढ़कर है, वह आपकी राहनुमाई करेगा और इस मुश्किल से निजात (छुटकारा) देगा। आप अपने मक़सद को सामने रखिए, फिर जोश और हिम्मत से अमली क़ुव्वतों को काम में लाइए और बेहतरीन अख़्लाक़, किरदार-अतवार (चाल-चलन) और आमाल के सांचे में ढल जाइए। गुज़री हुई कमज़ोरियों और ग़लतियों से तौबा कीजिए और आइंदा उनसे बचने की दुआ करते रहिए।

याद रखिए, कहने और करने में बड़ा फ़र्क़ है। किसी चीज़ को हासिल करने की सिर्फ़ ख़्वाहिश करना और उसको पा लेने के लिए पक्का इरादा करना दो मुख़्तलिफ़ चीज़ें हैं।

बहुत से लोगों को आपने देखा होगा कि ठंडी आहें भरते रहते हैं, कराहते हैं और कहते हैं दुनिया के धंधों से निजात मिल जाए तो हम बहुत-से नुमाया (दिखावे) काम कर सकते हैं, लेकिन यह हक़ीक़त है कि काम करने वालों ने दुनिया के बड़े-बड़े काम तकलीफ़ों और मुसीबतों के हुजूम (समूह) में किए। हालाँकि आरामतलबी (आलस्य) के हाथों कुछ भी न कर पाए थे, इसलिए मुसीबतों से घबराने की बजाए इनका मुक़ाबला करना चाहिए।

देखिए, शेर जब शिकारी के जाल में फंस जाता है तो घबराकर बेबस (असहाय) नहीं रह जाता, बल्कि आख़री दम तक उसका मुकाबला करता है—वह दहाड़ता है, उछलता है और ख़ौफ़नाक आंखों से हर किसी को घूरता है। आप भी शेर से कम नहीं हैं, इसलिए मुश्किल से डरने की बजाय उसका मुक़ाबला कीजिए। इंशाअल्लाह कामयाबी आपके क़दम चूमेगी।

आपने कई ऐसे या बे-हिम्मत नौजवानों को देखा होगा जो

शुरू-शुरू में ग़ुर्बत (दीनता) की वजह से मज़दूरी करते रहे, लेकिन अपने मुस्तक़िल इरादे और जज़्बा-ए-कामरानी की बदौलत कोशिश करते-करते बड़े लायक लोग बन गये। मेहनत-मज़दूरी के साथ-साथ पढ़ते भी रहे और आख़िरकार बड़े आलिम लोग हो गये। आपने ऐसे कई बुज़ुर्गों के क़िस्से सुने होंगे, जिन्हें दीया तक मुयस्सर न था और रात को किसी दुकानदार की रोशनी से फ़ायदा उठाकर पढ़ते रहे और आख़िर शमशुल-उलमाये हो गये। मौलाना डिप्टी नज़ीर अहमद (पाक०) का यही हाल था, इसलिए अगर आप ग़ुर्बत की वजह से परेशान हैं तो इत्मिनान रखिए, कोशिश कीजिए, क़दम आगे बढ़ाइए। एक-न-एक दिन आप यक़ीनन कामयाब होंगे। अगर आप पढ़ाई में कमज़ोर हैं तो मेहनत कीजिए। आप कुछ अर्से बाद लायकतरीन (योग्य) तालिबे इल्म बन जाएंगे।

एक सुनहरी उसूल

आपको ख़ुदा-ए-तआला ने बहुत उच्च गुण और योग्यताएं दे रखी हैं, मगर फिर भी आप काम करने से घबराते हैं, इसलिए आपको उनका अन्दाज़ा नहीं हो सकता है। अगर आप हौसला और दिलेरी करके, सब्रो-इस्तक़लाल से मेहनत करते जाएं तो आप देखेंगे कि छुपी हुई ताक़तें एक-एक करके आपके सामने ज़ाहिर होती जाएंगी। जो हालात आप पैदा करना चाहते हैं, जिस दिमाग़ी क़ुव्वत को तरक़्क़ी देना चाहते हैं। अपनी ज़िंदगी के तमाम हालात में जो तब्दीली आपको मंज़ूर है, उसकी क़द्रो-क़ीमत का अंदाज़ा करके आप ज्यों-ज्यों उस पर ग़ौर करेंगे और उसके प्राप्ति की कोशिश करते जाएंगे, उसकी राहें निकलती जाएंगी और मंज़िल क़रीब आती हुई महसूस होगी। अगर आप उसे हासिल करने की ख़ुलूसे-दिल से जद्दोजहद करेंगे और अपने मक़सद की एक ख़्याली तस्वीर और

प्रोग्राम का एक स्पष्ट नक़्शा निहायत सफाई और इस्तक़लाल के साथ अपने सामने रखें, तो वह तस्वीर आपके दिलो-दिमाग़ पर नक़्श हो जाएगी। उठते-बैठते, चलते-फिरते और सोते-जागते ग़र्ज़ हर हाल में आपके सामने रहेंगी। इसलिए आप कभी-कभी जोश में आकर बाआवाज़ (मन में) बुलंद कहा करें—

"मैं लायक हूं, ख़ुशक़िस्मत हूं, कामयाब हूं, बेहतरीन किरदार की एक बड़ी शख़्सियत बनना चाहता हूं। मैं अल्लाह के भरोसे पर कोशिश करता रहूंगा। जीत यक़ीनन मेरी होगी।"

अगर आपने अपने ज़ेहन में मायूसी, बीमारगी, मुर्दादिली और बीमारी का ख़्याल रखा तो वाक़ई आप बड़े हक़ीर (तुच्छ) इन्सान बनकर रह जाएंगे। यक़ीन जानिए, अपने ज़ेहन में अपनी नामुकम्मिल अदना (न्यून), हक़ीर और कमज़ोर तस्वीर का नक़्श क़ायम करना बुरी हिमाक़त (अज्ञानता) है। उसे फ़ौरन दूर कर दें, क्योंकि हमारे ख़्यालात की तब्दीली से हमारी आदतें भी बदल जाती हैं और जिस्म में भी तब्दीली होने लगती है। लिहाज़ा दिली और दिमाग़ी सुकून हासिल करने के लिए अपने ख़्यालात निहायत पाकीज़ा, आला (श्रेष्ठ) और बुलंद रखिए।

याद रखिए, अगर आपने ख़ुद को बहुत अदना और मामूली क़ाबलियत का आदमी समझा तो आप ज़िंदगी भर अदना ही रहेंगे और आप पर अहसासे कमतरी वारिद हो (आ) जाएगी। अगर आप ख़ुद अपनी इज़्ज़त नहीं करते, बल्कि बेबसी का इज़हार करते हैं तो दुनिया आपकी क़द्र नहीं करेगी, क्योंकि दुनिया उसकी क़द्र करती है जो ख़ुद अपनी क़द्र करता है और जिसका अख़्लाक़ उम्दा, ख़्यालात पाकीज़ा और बदन तन्दुरुस्त होता है। दरहक़ीक़त दुनिया आपको वैसा ही समझेगी, जैसा आप ख़ुद को अपने दिल में समझते हैं।

उम्दा ज़िंदगी

सुबह उठकर नमाज़ पढ़ें, ख़ुदा का शुक्र अदा करें, फिर वहीं बैठकर यह अहद करें—

"मैं आज दिन भर कोई बुरा ख़्याल, नफ़रत हसद, गुस्सा, डर, लालच, फ़रेब (छल), चुग़ली, झूठ, मक्कारी और बदकारी वग़ैरह अपने दिल में नहीं लाऊंगा बल्कि उन बुराइयों से बचता रहूंगा,। अल्लाह मेरे साथ है, वह मुझे इन बुराइयों से बचाएगा और तरक़्क़ी की राहों पर चलने की तौफ़ीक़ (पात्रता) अता फ़रमाएगा।"

अगर आप ज़्यादा से ज़्यादा काम करना चाहते हैं तो दृढ़ इरादा कर लें कि ख़्वाह कुछ ही हो, दिन हो कि रात, रंज हो या राहत, आप हमेशा ख़ुश रहेंगे और कमज़ोरों, लाचारों और बीमारों की मदद करेंगे। हमेशा ज़िंदा दिल और ख़ुश अख़्लाक़ रहेंगे। जो लोग मायूस, नाउम्मीद और शकी (अभियोगी) होते हैं, उनके लिए ज़िंदगी में राहत नहीं होती। वह अपने सामने ज़िंदगी की हर मंज़िल बल्कि हर मोड़ को मुसीबतों का एक पहाड़ समझते हैं, इसलिए तरक़्क़ी नहीं करते और लोग इनको घृणा की निगाह से देखते हैं। हर वक़्त अपनी बदनसीबी, तकलीफ़, आज़माइश, नाकामी और मुश्किल की दास्तान दूसरों को न सुनाते रहें बल्कि उसे भूल जाने की कोशिश करें वरना आपकी सेहत ख़राब हो जाएगी, तरक़्क़ी रुक जाएगी और लोग आपसे तंग आ जाएंगे। फिर हर जगह आपका मज़ाक़ उड़ाया जाएगा और आप बिल्कुल ज़लील व ख़्वार (तुच्छ) होकर रह जाएंगे। देखिए दुनिया में हंसमुख और ख़ुश अख़्लाक़ लोगों के पास हमेशा रौनक़ रहती है मगर रोनी सूरत वालों और बदक़िस्मती का शिकवा (अभियोग) करने वालों को कोई पूछता तक नहीं है। इनके दोस्त बहुत कम

होते हैं और वे ख़ुद को बेयारो-मददगार महसूस करते हैं।

ख़ुदऐतेमादी (आत्मविश्वास)

अगर हमें अपनी ज़ात पर भरोसा है तो बड़े-बड़े काम करने के मौक़े भी मिलेंगे और हम इनमें इन्शाअल्लाह कामयाब भी रहेंगे, लेकिन अगर हमें ख़ुद अपने ऊपर ही ऐतेमाद और भरोसा नहीं है तो हम कामयाब नहीं हो सकते, क्योंकि हमें किसी अहम काम करने का साहस ही न होगा। आपने अक्सर देखा होगा कि ख़ुदऐतेमादी (आत्मविश्वास SELFCONFIDENCE) रखने वाले लोग बहुत मामूली क़ाबलियत के बावजूद दुनिया में बड़े कामयाब रहे हैं। जबकि उनके मुक़ाबले पर बड़ी-बड़ी डिग्रियां रखने वाले सिर्फ़ ख़ुदऐतेमादी न होने की वजह से नाकाम रहे हैं।

हम आपको ख़ुदऐतेमादी का फ़ायदा और उसकी एक मिसाल देते हैं।

संगठित हिन्दुस्तान में एक बार किसी कर्म-स्थल में एम.ए. पास वालों के लिए एक जगह ख़ाली हुई। तक़रीबन बीस एम.ए. पास नौजवान वहां इन्टरव्यू के लिए पहुंचे। लेकिन एक इन्टर पास भी इन्टरव्यू के लिए आ गया। बाक़ी लोगों ने उसका मज़ाक उड़ाया कि हज़रत इन्टर पास हैं और एम.ए. पास की जगह हासिल करने के लिए हाज़िर हो गये हैं। शायद इनके दिमाग़ में ख़लल (विकार) है, लेकिन जब इन्टरव्यू का नतीजा निकला तो एम.ए. पास सब नाकाम हो गये और इन्टर पास को मुलाज़मत (नौकरी) में रख लिया गया। वजह यह थी कि सिलेक्शन बोर्ड ने हर किसी से सिर्फ़ यह एक सवाल पूछा था—

"बताओ शीशी नगर कहां है?"

लेकिन जवाब में हर एम.ए. पास ख़ामोश रहा और अपनी

परिचितता स्वीकार करके वापस आता गया, मगर जब इन्टर पास से यह सवाल पूछा गया तो उसने निहायत ख़ुदऐतेमादी से कहा, "जनाब शीशी नगर, जिला बोतलपुर में है।" सिलेक्शन बोर्ड वालों ने उसकी ख़ुदऐतेमादी और हाज़िर जवाबी से मुतास्सिर होकर उसे मुलाज़िम (नौकर) रख लिया, हालांकि सवाल बिल्कुल मुब्हम (निगूढ़) था और जवाब भी वैसा ही था।

इसलिए आप याद रखें कि ख़ुदऐतेमादी आपके लिए कामयाबी की राहें खोलते हैं। आपको आगे बढ़ने का मौक़ा देती है। हर मुश्किल में आपके लिए सहारा बनती है। लिहाज़ा ख़ुदऐतेमादी पैदा कीजिए और उसकी क़द्र करना सीखिए।

जो लोग निकम्मा और नाकारा होने की हैसियत से बदनाम हो जाते हैं, उनकी ज़िंदगी नाकामियों और मायूसियों का शिकार हो जाती है और वह बिल्कुल बेकार होकर रह जाते हैं। दरअसल नाकाम वही इन्सान होता है जिसे अपनी क़ाबलियत-सलाहियत और हिम्मते इस्तक़लाल पर शक होता है और वह हौसला हार जाता है। हत्ताकि उसे काम करने की हिम्मत तक महसूस नहीं होती और वह किसी बड़े और अहम काम का नाम सुनकर कांप जाता है। हालांकि दुनिया में तरक़्क़ी करने का राज़ा यह है कि जो काम भी सामने आए उसे पूरे जोशो-जज़्बे और हौसला व इस्तक़लाल से किया जाए, ख़्वाह वह कितना ही मुश्किल क्यों न हो। डॉक्टर इक़बाल (रह०) ने ख़ुदी का लफ़्ज़ अपनी शायरी में इस्तेमाल किया है और उसकी बुलंदी के बारे में कहा है—

"ख़ुदी को कर बुलंद इतना कि हर तक़दीर से पहले।
ख़ुदा बंदे से ख़ुद पूछे बता तेरी रज़ा क्या है।"

यह ख़ुदऐतेमादी ही तो है। यानी अपने आप पर इतना यक़ीन और भरोसा होना चाहिए कि मैं काम कर सकता हूं, मैं पहाड़ों से

टकरा सकता हूं, तूफ़ानों का मुक़ाबला करना जानता हूं, समुंदरों को चीरता हुआ आगे बढ़ सकता हूं, मेरी राह में जो चट्टान आएगी मैं उसे टुकड़े-टुकड़े कर सकता हूं। मुझे कुदरत ने बड़ी सलाहियतों से नवाज़ा है और कामयाबियां मेरा मुक़द्दर है।

जो शख़्स आदात और ख़्वाहिशात का ग़ुलाम बनकर रह जाता है, वह दुनिया में हमेशा परेशान रहता है। अगर आप इस उम्र में अपनी सुस्ती, काहिली (आलस्य), बेपरवाही और ऐसी ही निकम्मी आदतों पर ग़लबा (अधिकार) हासिल नहीं कर सके और उन्हें छोड़ने का हौसला नहीं पाते तो यक़ीन जानिए—आप बड़े होकर निकम्मे इन्सान तो बन सकते हैं, लेकिन कामयाब व कामरान हरगिज़ नहीं हो सकते। परेशानियां और मुश्किलात तो आपकी सोई हुई सलाहियतों को बेदार करने के लिए आती हैं, ताकि आप इनसे काम लें और ज़िम्मेदारियों का बोझ उठाने के क़ाबिल हो सकें।

अच्छे तालिबे इल्म की ख़ुसूसियात

एक अच्छे तालिबे इल्म में निम्नलिखित ख़ुसूसियात का होना लाज़मी है, वरना उसकी शख़्सियत मुकम्मिल न होगी।

(1) ख़ौफ़े-ख़ुदा।

(2) हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की मुहब्बत, इताअत और अज़मत का जज़्बा।

(3) दीन और शरीयत की पाबंदी।

(4) क़ौम से मुहब्बत, वतन से वफ़ादारी और हुकूमत की ताबेदारी।

(5) स्कूल में वक़्त की पाबंदी को अपना नियम बनाएं। मुक़र्ररा यूनीफ़ार्म पहनिए, किताबें-कापियां साफ़-सुथरी रखिए। अपने बाल, नाख़ून, लिबास और हाथ-पांव साफ़ रखिए।

(6) रोज़ का काम रोज़ करें। कक्षा में ख़ूब ध्यान से लेक्चर सुनें। सुकून से बैठिए। उस्ताद की इताअत और इज़्ज़त करिए। अपने कक्षा साथियों से मुहब्बत, हमदर्दी और ख़ुश अख़्लाक़ी से पेश आइए।

(7) खेलों में हिस्सा लें। स्काउटिंग वग़ैरह में दिलचस्पी लें, अध्ययन करण और ग़ैर अध्ययन करण में भरपूर हिस्सा लें। अलबत्ता हानिकारक कार्रवाइयों, साज़िशों (षड्यंत्र), हड़तालों और पार्टीबाज़ी से दूर रहें। यह बातें विद्यार्थी के लिए कलंक का टीका हैं। यह ज़िंदगी से फ़रार और ज़िम्मेदारी से बचाता है।

(8) ज़िंदादिली और मुस्कुराहट को अपना दस्तूर बनाएं।

(9) अपने साथियों के हुक़ूक़ का ख़्याल रखें, दंगा-फ़साद न करें।

(10) बग़ैर इजाज़त के न तो कक्षा से बाहर जाएं और न ही कक्षा के अन्दर दाख़िल हों।

(11) उस्ताद की तरफ़ से दी गई ज़िम्मेदारियों को ख़ूबी से पूरा करें।

(12) खेल के मैदान में तमाम अधिकारों की पाबंदी करें।

(13) स्कूल या कालेज के लिए नेकनामी का कारण हों। अपने मान-मर्यादा और अपने स्कूल या कालेज के विरुद्ध कोई हरकत न करें और अपने शिक्षकों के लिए फ़ख़्र का कारण बन जाने की पूरी-पूरी कोशिश करें।

(14) दोस्तों से हंसी, खेल और ख़ुशदिली में हद से ज़्यादा न गुज़रें, न घटिया और नाशाइस्ता (निर्गुण) मज़ाक करें।

(15) वक़्त पर सोइए, वक़्त पर जागिए। ऐतेदाल से खाइए, अदब से बोलिए और बदज़ुबानी से परहेज़ करिए।

(16) रफ़्तार, गुफ़्तार (वाणी) और करदार में वक़ार का ख़्याल

रखें, ताकि दूसरों की नज़र में इज़्ज़तदार हों।

(17) बिला ज़रूरत खांसने, खखारने और थूकने से परहेज़ करें।

(18) हर वक़्त इस बात का ख़्याल रखें कि वह एक मुसलमान विद्यार्थी है, जिसे दुनिया में एक मिसाली (आदर्श) विद्यार्थी बनकर रहना है।

(19) अपने वालिदैन और ख़ानदान की उम्मीदों और आरज़ुओं का ख़ून न करें।

(20) याद रखिए, इल्म तलाश से बढ़ता है और सवाल के ज़रिए हासिल होता है। इल्म ख़ज़ाना है और सवाल उसकी कुंजी, लेकिन बिला ज़रूरत सवाल नहीं करना चाहिए। उस्ताद से सवाल पर सवाल किए जाना शोख़ी (बुराई) और शरारत है। शागिर्द को चाहिए कि उस्ताद से पहले बोलना न शुरू करें। उस्ताद की जगह पर न बैठिए। चाहे वह कक्षा में मौजूद हो या न हो। हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है—इल्म हासिल करने लगो तो बुर्दबार (आज्ञापालक) बन जाओ। अपनी इज़्ज़त और दूसरों के वक़ार का ख़्याल रखो, जिससे पढ़ो और जिसे पढ़ाओ, दोनों से ख़ाकसारी (नम्रता) बरतो।

(21) सिकंदर से किसी ने पूछा कि तुम बाप पर उस्ताद को क्यों तरजीह (प्रधानता) देते हो। सिकंदर ने कहा—बाप तो मुझे आसमान से ज़मीन पर ले आया (यानी मेरी पैदाइश का कारण बना), लेकिन मेरे उस्ताद 'अरस्तू' ने मुझे ज़मीन से उठाकर आसमान पर पहुंचा दिया। (यानी इल्म की बदौलत मैंने यह शोहरत पाई है) बाप की वजह से जो ज़िंदगी मुझे मिली वह तो आनी-जानी है, लेकिन उस्ताद ने मुझे ऐसी तवानाई और ज़िंदगी बख़्शी है कि उसके सिखलाए हुए इल्म की बदौलत रहती दुनिया तक मैं याद किया जाता रहूंगा।

ख़ास बातें

(1) अपने दिलो-दिमाग़ और तमाम योग्यताओं को हमेशा नेक ख़्यालात और अच्छे कामों में मशग़ूल रखिए।

(2) ज़िंदगी में इस क़द्र काम कीजिए कि बुरे ख़्यालात सोचने और रंजो-ग़म से परेशान होने की फ़ुर्सत ही न मिले।

(3) जो शख़्स अपनी तबियत को हर वक़्त किसी न किसी अच्छे काम में लगाए रखता है, वह हमेशा ख़ुश रहता है, लेकिन उसके ख़िलाफ़ जो आदमी बेकार और सुस्त रहता है, उस पर परेशानियां हर वक़्त सवार रहती हैं।

(4) सुबह व शाम अपने आमाल और ख़्यालात का हिसाब लेते रहिए।

(5) सोते वक़्त दिन भर की कारगुज़ारियां और ख़्यालात का अन्दाज़ा कीजिए, ताकि उनसे आपको पता चल जाए कि आपने कितने गुनाह किए, कितनी ग़लतियां कीं और कितनी नेकियां कीं। हीनता और कमज़ोरी से कौन-कौन से ख़्यालात जमा हुए और उम्दा ख़्यालात को कितना वक़्त दिया।

(6) फिर गुनाहों की माफ़ी मांगिए और कमज़ोरियों को दूर करने का पुख़्ता वादा कीजिए।

(7) दूसरों की इज़्ज़त कीजिए तो आपकी इज़्ज़त होगी।

(8) बुरी सोहबत से तन्हाई बेहतर है और गन्दी बातों से ख़ामोशी फ़ायदेमंद है।

(9) किसी की बेबसी पर हरगिज़ न हंसिए। ख़ुदा जानता है शायद किसी वक़्त आप भी बेबस हो जाएं।

(10) नादान दोस्त से दाना (चतुर) दुश्मन बेहतर है।

(11) खाना खाने के फ़ौरन बाद नहाना मुज़िरे सेहत है, इससे पुट्ठों में खिंचाव पैदा हो जाता है।

(12) खाना खाने के फ़ौरन बाद संभोग हरगिज़ न करें। इससे तरह-तरह की बीमारियां पैदा होती हैं।

(13) वालिदैन, हुस्न और जवानी ज़िंदगी में एक बार ही मिलते हैं इसलिए उनकी क़द्र करें और उन नेमतों के लिए ख़ुदा का शुक्र अदा करें।

(14) अपनी ख़्वाहिशात और ज़रूरियात को जितना कम कर सकें ज़रूर करें क्योंकि इसमें बेहतरी और ख़ुशहाली का राज़ है।

(15) जिसका लड़कपन बिगड़ गया, उसकी ज़िंदगी की बुनियाद ही ख़राब हो गई। इसलिए लड़कपन और जवानी की हिफ़ाज़त कीजिए।

(16) मुश्किलात में मुस्कुराना सीखिए।

(17) वतने-अजीज़ की सैर कीजिए और तारीख़ मुक़ामात (ऐतिहासिक स्थलों) को देखिए।

(18) निसाबी (अध्ययन करण) किताबों के अलावा जो दूसरी किताबें या रिसाले पढ़ें उनकी एक फ़ेहरिस्त तैयार करते रहें। जो बातें आपको पसंद आएं उनको एक कापी में लिखते जाएं, ताकि जब आप बड़ी उम्र के हो जाएं तो इन पसंदीदा तहरीरों (लेख) का एक संग्रह छपवा सकें, जिससे आपकी नेकनामी और शोहरत होगी और पढ़ने वालों को उससे फ़ायदा पहुंचेगा। नेज़ इस तरह उम्र के साथ-साथ आपको उम्दा किताबें पढ़ने का शौक़ पैदा हो सकेगा।

रिज़्क़े हलाल

क़ुरआने मजीद में इर्शाद है—

"खाओ उन हलाल और तय्यब (पाक) चीज़ों में से जो अल्लाह

तआला ने तुमको बतौर रिज़्क़ दी हैं और डरो अल्लाह तआला से कि जिस पर तुम यक़ीन रखते हो।"

हुज़ूरे अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है—

"जिसने हलाल रोज़ी कमाई और उससे अपने बाल-बच्चों की परवरिश की, उसकी मिसाल हज़रत मूसा की मां जैसी है, जिसने अपने ही बच्चे की परवरिश की और फ़िरऔन से मज़दूरी पाई।"

यह तो आप जानते ही हैं कि हज़रत मूसा अलैहिस्सलाम, फ़िरऔन के महल में परवरिश पाते थे और अपनी वालिदा के बग़ैर किसी का दूध न पीते थे। चूंकि फ़िरऔन को इस बात का इल्म न था कि यह दूध पिलाने वाली औरत ख़ुद मूसा अलैहिस्सलाम की मां है। इसलिए उन्हें मज़दूरी देता था। हालांकि वह तो ख़ुद अपने ही बच्चे को दूध पिलाती थीं। यही हाल उस शख़्स का है जो हलाल रोज़ी से अपने बाल-बच्चों की परवरिश करता है। हालांकि बच्चों की परवरिश तो उसकी ज़िम्मेदारी है, लेकिन हलाल रोज़ी कमाकर उनकी परवरिश करने के दो फ़ायदे हैं—एक हलाल कमाई का सवाब और दूसरा बच्चों की परवरिश का सवाब मतलब यह है कि हलाल रोज़ी कमाना बहुत बड़े अज्र (बदले) का मुस्तहक़ (योग्य) है। हलाल रोज़ी से परवरिश पाने वाला बच्चा जब बड़ा होगा तो हलाल के काम करेगा यानी नेक और सआदतमंद (धन्य) होगा। लेकिन हराम कमाई से पलने वाला बच्चा बड़ा होकर हराम कामों की तरफ़ रग़बत (उत्कट इच्छा) करेगा। इसलिए हलाल कमाई की कोशिश करनी चाहिए। हराम कमाई से भूखे मर जाना बेहतर है।

हम क्यों कमाते हैं?

इस दुनिया में ज़िंदगी गुज़ारने के लिए हम ख़ुराक, मकान और लिबास के अलावा भी अनगिनत चीज़ों के मोहताज (निर्धन) हैं,

जिन्हें हासिल करने के लिए हमें रुपये की ज़रूरत है। ज्यों-ज्यों ज़माना तरक़्क़ी करता है, हमारी ज़रूरत बढ़ती चली जाती है। अब कोई इन्सान वृक्षों के पत्ते खाकर और नंग-धड़ंग जंगलों में घूम-फिरकर न तो ख़ुद अच्छी ज़िंदगी गुज़ार सकता है, न किसी सभ्य क़ौम का व्यक्ति बन सकता है, क्योंकि क़ौमों को शिखक अच्छे अख़्लाक़ और ख़ुशहाल लोगों की ज़रूरत होती है। हमें भी इस दुनिया में अपना हिस्सा वसूल करने के लिए कोशिश करने की ज़रूरत है, ताकि दूसरों के भरोसे पर न रह जाएं। इस्लाम हमें भौतिक तरक़्क़ी से नहीं रोकता, बल्कि उसे ख़ुदा की ख़ुशनूदी हासिल करने के लिए एक ज़रिया बताता है, लेकिन उसने हमारे लिए मुफ़ीद सीमाएं मुक़र्रर कर दी हैं, ताकि इनसे बाहर निकलकर हम ज़ालिम और बदकार न बन जाएं।

इस्लाम के मुक़र्रर करदा हुदूद

इस्लाम हमें बताता है कि यह दुनिया आख़िरत की खेती है। यहां से हमें दूसरी दुनिया के लिए ग़ास्ता हासिल करना है, ताकि वहां ज़लील व ख़्वार न हों। यह ज़ादेराह नेकियां हैं, जो हम इस दुनिया से हासिल कर सकते हैं। अगर दौलत को हलाल व जायज़ तरीक़े से कमाया जाए और हलाल और जायज़ रास्ते पर ख़र्च किया तो यह सरासर नेकी है, लेकिन हराम कमाई से ठाट-बाट करना दरअसल ईमान की मिठास को बिल्कुल ख़त्म कर देता है। यही वजह है कि ज़ख़ीरा अंदोज़ी (कोष), ब्लैक मार्केट, स्मगलिंग, रिश्वत, सट्टेबाज़ी, क़िमारबाज़ी (जुआ) और चोरी वग़ैरह से हासिल की हुई दौलत रखने वाले लोग ख़ुदग़र्ज़, ज़ालिम, संगदिल, बेग़ैरत और बेज़मीर (दिखावा) होते हैं। इनकी ज़ाहिरी (बाह्य) चमक-दमक दूसरों को धोखा देती है। वह मन के काले होते हैं,

इन्सानियत के दुश्मन होते हैं। ऐसी कमाई पर लानत है, जो दूसरों का हक़ मारकर या उन्हें धोखा देकर या दूसरों का ख़ून चूसकर हासिल की जाए।

कमाई के सिलसिले में क़ुरआने मजीद के चंद इर्शादात निम्नलिखित हैं—

(1) तुम जो कुछ ख़ैरात (दान) करो, उसका फ़ायदा तुम्हारे ही लिए है (मगर शर्त यह है कि) तुम जो कुछ भी ख़र्च करो, सिर्फ़ अल्लाह की रज़ाजोई (मर्जी का पूरा करना) के लिए करो।

(2) बस तुम अपने रिश्तेदारों को उनका हक़ दो और मिस्कीन (ग़रीबों) और मुसाफ़िर को (उसका हक़)। यह बेहतर है उन लोगों के लिए जो अल्लाह की ख़ुशनूदी चाहते हैं और हक़ीक़त में वही लोग फ़लाह (भलाई) पाने वाले हैं।

(3) जिस शख़्स ने सरकशी (बागी हो जाना) की और दुनियावी (सांसारिक) ज़िंदगी को आख़िरत पर तरजीह (सधानता) दी तो दोज़ख़ ही उसका ठिकाना है, लेकिन जो शख़्स अपने परवरदिगार के मुक़ाम से डरा और जिसने अपने नफ़्स को ख़्वाहिशात से बाज़ रखा तो जन्नत ही उसका ठिकाना है।

(4) जो शख़्स दुनिया की ज़िंदगी और दुनिया की रौनक़ का इच्छुक होगा, हम इसके आमाल का पूरा-पूरा बदला देंगे और उनको दुनिया में कुछ भी नुक़सान न दिया जाएगा और यह वही लोग हैं, जिनके लिए आख़िरत (अन्त) में जहन्नुम के सिवा और कुछ नहीं। और दुनिया में उन्होंने जो कुछ किया होगा, वह सब मिट जाएगा और जो कुछ किया करते थे वह सब बातिल (निष्फल) हो जाएगा।

(5) क़ियामत के दिन तुम्हारे रिश्तेदार और औलाद हरगिज़ काम न आएगी। तुम्हारे दरम्यान अल्लाह फ़ैसला करेगा और उसकी नज़र तुम्हारे कर्मों पर है।

(6) जब वह मरेगा तो उसका माल उसके कुछ काम न आएगा (बाख़ील "कंजूस", मालदार, और हराम कमाने वाला सरमायादार)। मरने के बाद हसरत से कहेगा कि मेरा माल, मेरे काम न आया, मेरी हुकूमत मुझसे ज़ाया हो गई।

(7) माल जमा करता और उसे गिनता रहता है, गुमान (घमंड) करता है कि उसका माल उसे हमेशा ज़िंदा रखेगा। मगर ऐसा नहीं हो सकता। वह ज़रूर भस्म कर देने वाली आग में डाल जाएगा और तुम क्या समझते हो कि भस्म कर देने वाली क्या चीज़ है, वह अल्लाह की भड़कायी हुई आग है, जो दिलों तक जा चढ़ेगी, वह बड़े शहतीरों की सूरत में उनको हर तरफ़ से घेर लेगी।

हुज़ूरे अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

(1) "दो भेड़िए जो बकरियों के ग़ल्ले (झुंठ) में छोड़ दिए जाएं, उतना नुक़सान नहीं करते जिस क़द्र मुसलमान शख़्स के दीन में पद (श्रेणी) और माल की मुहब्बत से होता है।"

(2) "मालदार हलाक (नष्ट) हो गए, मगर वह शख़्स हलाकत से बचेगा जो अपने दाएं-बाएं और आगे-पीछे भलाइयों में अपना माल ख़र्च करता रहा।"

(3) "मालदार लोग जो कुछ सांसारिक बुरी बातों पर ख़र्च करेंगे वह बुराइयों के पलड़े में होगा और जो कुछ अल्लाह तआला की इताअत में ख़र्च करेंगे वह भलाइयों के पलड़े में होगा। जो शख़्स दुनियावी नेमतों को ख़ल्क़े-ख़ुदा (ख़ुदा के जीव) के साथ एहसान करने में इस्तेमाल करेगा, वह ख़ुशनसीब होगा।

हराम कमाई

हराम कमाई की चंद मिसालें पेश की जाती हैं—

(1) मुलाज़िम को अपनी ड्यूटी संग्लनता से और समय पर

अदा न करना, लेट जाना, जल्दी चले आना, ड्यूटी के मुक़र्रा अवक़ात में अपना कोई दूसरा ज़ाती काम या ड्यूटी अदा करने में अपना काम ठीक से न करना।

(2) रिश्वत लेना तहाइफ़ (उपहार) क़ुबूल करना, जैसा कि आजकल नक़द रक़म लेने की बजाय बाज़ मुलाज़मीन तोहफ़े के तहाइफ़ वग़ैरह ले लेते हैं, ताकि अवरोधक विभाग के पंजे से बच निकलें।

(3) दुकानदार का चीज़ों में मिलावट करना, नाप-तौल में कमी करना, ब्लैक मार्केट करना, असली क़ीमत पर नाजायज़ मुनाफ़ा (लाभ) लेना और चीज़ें बहुत महंगी बेचना, चीज़ों को जमा करना, झूठी क़समें खा-खाकर माल बेचना, जान-बूझकर घटिया माल देना।

(4) पेशेवरों का काम करते वक़्त नियत में खोट रखना। जैसे कि डॉक्टर का मरीज़ और भी चंद दिन बीमार रहे और इलाज कराये। वकील का झूठ बोलकर या झूठ बोलने की प्रेरणा देकर सच को छुपाना और जानते हुए भी क़सूरदार को बचाना और बेक़सूर को सज़ा दिलवाना। किसी कारीगर का, कोई चीज़ बताते वक़्त उसमें कमज़ोर, रद्दी और बेकार मसाला लगाना।

(5) किसानों को एक दूसरे की फ़सल चोरी या सीनाज़ोरी (शक्ति) से काट लेना। नाजायज़ तौर पर दूसरों का पानी काटकर अपना खेत सेराब (नम) कर लेना। खेतों की मुंड़े काट लेना, अपने मवेशियों को चोरी-छिपे दूसरों के खेत में चराना, ज़मीनदारों, हारियों का हक़ मार लेना, काश्तकारों पर ज़ुल्म करना, हारियों का ज़मीनदारों को धोखा देना। ग़र्ज़ यह कि किसी शख़्स का ईमानदार और ख़ुलूस (सदाचार) से काम न करना और नियत में खोट रखना उसकी कमाई को हराम बना देता है।

जिस तरह मन भर दूध में पेशाब के चंद क़तरे डाल देने से सारा दूध पलीद हो जाता है और कोई उसे पीने के लिए तैयार नहीं होता, उसी तरह थोड़ी-सी हराम कमाई भी अगर हलाल कमाई में मिल जाए तो सारी का सत्यानाश कर देती है। इसलिए हराम कमाई ख़्वाह एक पाई हो या सैकड़ों रुपये, सबसे बचना ज़रूरी है। हराम कमाया हुआ माल दुनिया में मुसीबत, झगड़ा-फ़साद, मुक़दमेबाज़ी और बेइज़्ज़ती का कारण होता है और ऐसे मालदार को दिली सुकून और इत्मीनान नसीब नहीं होता। परलोक में ऐसा मालदार जहन्नुम का ईंधन बनेगा। इसलिए ख़ुशक़िस्मत और अक़्लमंद वह है जो हलाल कमाता है और हराम का पैसा तक कुबूल नहीं करता।

याद रखिए, रिश्वत लेने और देने वाले दोनों पर अल्लाह की लानत है। नेज फ़ुज़ूल ख़र्च और बख़ील (कंजूस) दोनों शैतान के भाई हैं।

क़ुरआने मजीद में इर्शाद है—

"जो लोग यतीमों (अनाथों) का माल, ज़ुल्म के तौर पर खाते हैं, बेशक वह अपने पेटों में आग भरते हैं।"

"जो लोग सूद (ब्याज) खाते हैं, वह अपनी क़ब्रों से उसी तरह उठेंगे गोया उनको शैतान ने पागल बना रखा है।"

लोग हराम क्यों खाते हैं?

आजकल जबकि मग़रिबी (पश्चिमी) तहज़ीब (सभ्यता) की चमक-दमक से लोगों की आंखें चौंधियां गई हैं और दूसरी दुनिया से इनका ईमान उठ गया है। वह सिर्फ़ माद्दी वसाईल (भौतिक) की फ़रावानी (अधिकता) और ऐशो-इशरत को ही ज़िंदगी का मक़सद समझ बैठे हैं। इन्हें यूं महसूस होता है गोया मौत कभी आएगी नहीं और अगर आएगी तो वह मरने के बाद मिट्टी में

मिलकर मिट्टी हो जाएंगे और कोई उनसे हिसाब-किताब लेने वाला न होगा। इसलिए वह क़ियामत और जज़ा (प्रतिफल) व सज़ा पर दिल से यक़ीन नहीं रखते। हालांकि मुंह से उसका बार-बार इक़रार करते हैं। इसलिए वह ज़िंदगी के हर लम्हे और कमाई के हर पैसों को दुनियावी ऐशो-इशरत में सर्फ़ (ख़र्च) करने में इस क़द्र व्यस्त हैं कि हलाल व हराम की तमीज़ ही उठ गई है। शराब, ज़िना, राग-रंग और खाने-पीने की फ़िक्र में दिन-रात मस्त रहते हैं। ज़ाहिर है जब यह हालत होगी तो 'कारून के ख़जाने' भी ख़त्म हो जाएंगे। मगर ऐशो-इशरत के नित नये ढंग और नफ़्सियाती ख़्वाहिशात को पूरा करने का ज़ौक और शौक़ बढ़ता ही जाएगा। उनका एक फ़र्ज़ी मेयारे ज़िंदगी (काल्पनिक, जीवनस्तर) जिसमें बैंक-बैलेंस, बंगला, ब्यूक कार (उच्च प्रकार की कारें), ब्यूटीफुल वाईफ़ शामिल हैं। उन्हें बेचैन रखता है और उसके उसूल के ख़ातिर बड़े-से-बड़ा ज़ुल्म करने से भी गुरेज़ (बचाव) नहीं करते। उन्हें रातों-रात अमीर-कबीर बन जाने की धुन बड़ी-बड़ी चालबाज़ियां करने पर मज़बूर कर देती हैं। उन लोगों की इज़्ज़तो-अज़मत का मेयार (स्तर) किसी की शराफ़त और अख़्लाक़ी बरतरी (उच्चता) नहीं है, बल्कि दौलत और महज दौलत रह गया है। इसलिए हुसूले (लाभ) दौलत के ख़ातिर हर जायज़ व नाजायज़ तरीक़ा इख़्तियार करते हुए इन्हें बिल्कुल शर्म नहीं आती, बल्कि अपनी कमाई को सिर्फ़ हलाल तक महदूद (सीमित) रखते हुए बहुत शर्मिंदा होते हैं, क्योंकि इस तरह वह अपनी बैगिमात (औरतों) की बढ़ती हुई ख़्वाहिशों को पूरा नहीं कर सकते। सोसाइटी में उनकी इमारत और ठाट का तज़किरा (चर्चा) नहीं होता। इसलिए वह रिश्वत लेते हैं, ब्लैक मार्केट करते हैं, धोखाबाज़ी और मक्कारी की नित नयी तदबीरें (साधन) सोचते हैं और जी भरकर फ़ज़ूलख़र्ची करते हैं, ताकि उनका रौब क़ायम रहे।

याद रखिए, हुज़ूरे अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का इर्शाद है—

"जब तक हराम कमाई से बनाए हुए लिबास का एक तार भी किसी के बदन पर रहेगा उसकी इबादत (अराधना) हरगिज़ कुबूल न होगी।"

लोगों ने एक दफ़ा हज़रत इब्राहीम अलैहिस्सलाम (रज़ि०) से सवाल किया कि क्या वजह है कि अल्लाह तआला हमारी दुआएं कुबूल नहीं फ़रमाता?

आपने फ़रमाया—

"इस वजह से कि तुम ख़ुदा को जानते हो और मानते हो मगर उसकी इताअत नहीं करते।

रसूल अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम को पहचानते हो, मगर उनकी पैरवी नहीं करते।

कुरआन करीम को पढ़ते हो मगर उस पर अमल नहीं करते।

अल्लाह तआला की नेमत (धन) खाते हो मगर शुक्र अदा नहीं करते।

यह जानते हो कि बहिश्त (जन्नत), इताअत करने वालों के लिए है मगर उसकी तलब (इच्छा) नहीं करते।

जानते हो कि दोज़ख़ (नरक) गुनाहगारों के लिए है मगर उससे नहीं डरते। शैतान को दुश्मन समझते हो, मगर उससे नहीं भागते, बल्कि उससे दोस्ती करते हो।

मौत को बरहक़ (यथार्थ) समझते हो, मगर आक़ेबत का कोई सामान नहीं करते, बल्कि दुनिया जमा करते हैं।

अपने संबंधी को अपने हाथों से ज़मीन में दफ़न करते हो मगर इबरत नहीं पकड़ते (मानसिक ख़ेद नहीं होता)।

अपनी बुराइयों को तर्क (त्याग) नहीं करते, लेकिन दूसरों के

ऐबजोई (दोष ढूंढना) करते हो। बताओ ऐसे शख़्स की दुआ कैसे क़ुबूल हो ?

हलाल कमाई कैसे की जाए

अपने क़ीमती वक़्त को फ़ुज़ूल बातों में ज़ाया करने की बजाय हलाल कमाई में सर्फ़ करना पुण्य का काम है। इससे इन्सान दूसरों का मोहताज नहीं रहता। अत्यधिक ज़रूरत के बग़ैर दूसरों का मोहताज रहना मुसलमान के लिए जायज़ नहीं। इसलिए अवक़ाते फ़ुर्सत में बदनसीबी का रोना रोने की बजाय मेहनत, कोशिश और जद्दोजहद करनी चाहिए ताकि ग़ुर्बत (दीनता) दूर हो और हलाल कमाई बढ़े। मुलाज़मिन का पार्ट टाइम काम करना या घर में मुर्ग़ियां वग़ैरह पालना ऐसे तरीक़े हैं, जिनसे हम कुछ-न-कुछ कमा सकते हैं।

याद रखिए—

(1) अपनी ख़्वाहिशात पर मुकम्मिल क़ाबू पाना, माली मुश्किलात के हल करने का एक तरीक़ा है।

(2) ज़रूरियात को बढ़ाने से पहले सोच लीजिए कि उन्हें पूरा करने के लिए क्या आपको हराम कमाई की ज़रूरत तो न पड़ेगी। अगर ऐसा होने की संभावना है तो अपनी ज़रूरत को सीमित कर लीजिए।

(3) दूसरों की देखादेखी ऐशपरस्ती और झूठी शोहरत के लिए अपनी आक़ेबत को बर्बाद न कीजिए।

(4) क़र्ज़ा लेकर अपनी नाक को ऊंचा करने और हराम कमाई से अपनी ख़्वाहिशाते-नफ़्स को पूरा करने का नतीजा, दुनिया व आख़िरत में ज़िल्लत व ख़्वारी है।

(5) फ़ुज़ूलख़र्च और कंजूस—दोनों शैतान के भाई हैं।

(6) दूसरों का सहारा ढूंढ़ने या बदनसीबी का रोना रोने और उमरे अज़ीज़ के निहायत क़ीमती लम्हात को ताश खेलने या गपशप लड़ाने में ज़ाया करने की बजाय हलाल कमाई हासिल करने में ख़र्च कीजिए।

(7) हर काम से पहले यह सोच लेना चाहिए कि अल्लाह तआला का इस बारे में क्या फ़रमान है।

(8) जिन दोस्त-अहबाब, रिश्तेदारों और बाल-बच्चों की ख़ातिर आप हराम कमाते हैं, क्या यह जेल या क़ब्र में आपका साथ देंगे और अगर ऐसा नहीं हो सकता तो आप कितने नादान हैं, जो दूसरों के ख़ातिर ख़ुद अपनी दुनिया व आक़ेबत दोनों को तबाह कर रहे हैं।

(9) अपनी ज़रूरियात को पूरा करने से पहले यह भी सोच लीजिए कि आपके अपने ख़ानदान, मुहल्ला, बिरादरी (भाई-बंधु) और गांव में कितने लोग हैं जो इस बात के ज़्यादा मुस्तहक़ हैं कि उनकी अशद ज़रूरतों को पूरा किया जाए जिन घरो में फ़ाक़ापरस्ती (भुखमरी) है, जो लोग बीमार हैं और दवाई के लिए उनके पास पैसा तक नहीं है और जो इज़्ज़त की वजह से इल्म हासिल करने से महरूम हैं, वह लोग इस बात के ज़्यादा हक़दार हैं कि फ़ैशनपरस्ती और अय्याशी की बजाय उनकी मदद की जाए। लेकिन भीख मांगने वाले और लुच्चे-लफंगे जो देश के लिए नहूसत (हानिकर) हैं, मदद के हरगिज़ मुस्तहक़ नहीं हैं।

मुस्तक़बिल (भविष्य काल)

नौजवान मुजाहिदों, मुस्तक़बिल (भविष्य) आपका मुंतज़िर है। आगे क़दम बढ़ाइए। कामयाबी आपका क़दम चूमेगी। पिछले अध्याय में आपने ज़िंदगी के मुख़्तलिफ़ मंज़िलों को तय करने के लिए ज़रूरी हिदायत पढ़ ली हैं। अब उन पर अमल करना आपका

काम है। दुनिया के विस्तृत मैदान में क़दम रखते ही आपको रोज़ी कमाने की फ़िक्र होगी। इसलिए हमने रिज़्क़े-हलाल के शीर्षक से आपको बता दिया है कि हराम कमाई हरगिज़ न करना। अब चंद हिदायात आपके मुस्तक़बिल को रौशन बनाने के लिए पेशे-ख़िदमत हैं—

(1) अगर आप नौकरी का इरादा रखते हैं तो ऐसा कर्म-स्थल तलाश कीजिए जहां आप (संतुष्ट हों और आपकी तबियत उसे क़ुबूल करें। ऐसा न हो कि आप हों तो साहित्यकार या शायर क़िस्म के नौजवान और नौकरी कर लें पुलिस में, जहां दिन भर डायरियां लिखने, मुजरिमों का सुराग़ लगाने और तफ़्तीशी (खोज युक्त) काग़ज़ात मुकम्मिल करने की बजाय शेरो-शायरी या नाविल व अफ़साना निगारी (लिखना) शुरू कर दें और नाकाम व नामुराद होकर रह जाएं। इसलिए पेशा, तबियत के रुजहान (प्रवृत्ति) और मुनासिबत (संबंध) के लिहाज़ से मुंतख़िब (चुनाव) कीजिए और जब नौकरी मिल जाए तो ख़ुदा का शुक्र अदा कीजिए और याद रखिए—कभी किसी की ख़ुशामद (चापलूसी) न कीजिए। ख़्वाह वह कितना ही बड़ा अफ़सर क्यों न हो, वरना आपका ज़मीर मर जाएगा और आप इशरत के शागिर्द बनकर रह जाएंगे।

(2) रिश्वत के क़रीब न जाइए, वरना दुनिया व आक़ेबत दोनों में मुंह काला होगा।

(3) किसी को धोखा देकर अपना मतलब निकालने की हरगिज़ कोशिश न कीजिए।

(4) तुन दही (तीव्रता) से काम करना, दूसरों के हुक़ूक़ अदा करना, वक़्त की पाबंदी करना, ज़िम्मेदारी का एहसास रखना और दयानतदारी (सत्यता) को ध्यान में रखना—कामयाबी की निशानियां हैं।

(5) बार-बार नौकरी छोड़ने और महकमे बदलते रहना, ज़िंदगी को बर्बाद करना है।

(6) अगर कोई ऐसा काम करना पड़े, जो सरासर बेइंसाफ़ी और ज़ुल्म पर आधारित हो तो किसी की परवाह किए बग़ैर साफ़ जवाब दे दीजिए। याद रखिए रिज़्क़, इज़्ज़त, ज़िंदगी सब अल्लाह के हाथ में है, किसी आफिसर के हाथ में नहीं है। आप ख़्वाह मख़्वाह को ख़ुश करने की ख़ातिर ज़ालिमों में शामिल होने की कोशिश न करें।

(7) महकुमाना इम्तहानात पास करने में बुज़दिली न दिखाइए, बल्कि ख़ूब मेहनत करके इम्तहान पास कर लें, ताकि दूसरों से कमतर न रह जाएं और तरक़्क़ी के मवाक़े ज़ाया न हों।

अगर आप ताजिर (दुकानदार) हैं तो याद रखिए—

(1) मीठे बोल में जादू है। आप ख़ुश अख़्लाक़ी से गाहकों (ग्राहकों) का दिल मोह सकते हैं, जिससे आपका कारोबार चमक उठेगा।

(2) बेईमानी करना, कम तौलना या कम नापना, खोट मिलाना, ब्लैक मार्केटिंग करना, धोखा देना, ज़्यादा दाम लेना, झूठी क़समें खाना वग़ैरह ऐसे घिनावने जुर्म (अपराध) हैं, जो न सिर्फ़ आपका कारोबार तबाह कर देंगे, बल्कि आप दुनिया में बदनाम और ज़लील होकर रह जाएंगे और आपको आक़ेबत में रुसवाई (अपमान) होगी।

(3) कारोबार के चक्कर में फंसकर नमाज़ में सुस्ती हरगिज़ न करें, क्योंकि राज़िक़ (आश्रय देने वाला), अल्लाह तआला है। ज़्यादा देर तक दुकान खोले रखने से आमदनी (लाभ) ज़्यादा न होगी।

(4) अपनी दुकान को सजा कर रखने से कारोबार में तरक़्क़ी

होती है।

(5) बुरे लोगों को दुकान में न बैठने दें, क्योंकि इनसे गाहकों (ग्राहकों) पर बुरा असर पड़ता है।

(6) अपने किरदार और सीरत (गुण-दोष) को हमेशा बेदाग़ रखने की कोशिश करते रहें, ताकि लोग आपकी ख़ूबियों की क़द्र करें। इससे आपके गाहकों का दायरा विस्तृत हो जाएगा।

(7) अगर ख़ुदा आपके कारोबार में बरकत दे तो ग़रीबों, मोहताजों और मिस्कीन (दरिद्रों) को न भूलिए और अपनी कमाई से जो मुमकिन हो, अल्लाह की राह में ख़र्च करें। ऐसा न हो कि आप दोलत देखकर हरीस (लालची) और बख़ील (कंजूस) बन जाएं।

(8) अगर आपके कारोबार में ख़िसार (घाटा) पड़ जाए तो ग़म न कीजिए, बल्कि अपनी ग़लतियों और कमज़ोरियों को दूर करके निहायत मुस्तक़िल मिजाज़ी (स्वभाव) से क़दम उठाइए और अल्लाह से मदद की दुआ करते रहें। इन्शाअल्लाह आप कामयाब होंगे।

(9) उधार लेने और देने से हमेशा बचते रहें, क्योंकि उसका अंजाम बुरा होता है।

(10) आचरण में सफ़ाई, ख़्यालात में पाकीज़गी और दुकान में सफ़ाई व सुथराई, उम्दा कारोबार की प्रतिभू है।

(11) कारोबार को इतना बढ़ाइए, जिसे वक़्त पड़ने पर आप आसानी से समेट लें।

(12) याद रखिए ताजिर (व्यापारी) के सर पर ताज है।

(13) हुज़ूरे अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है—

"जहां नाप-तौल में कमी होगी वहां अल्लाह तआला क़हेत (महंगाई) नाज़िल फ़रमाता है।"

यानी गरानी (बोझ) इतनी बढ़ जाती है कि चीज़ आंखों के सामने मौजूद हो और आदमी ख़रीद न सके तो यह क़हेत की एक सूरत है। नाप-तौल में कमी को क़ुरआन ने हराम क़रार दिया है।

(14) जिस ताजिर ने एक रात भी यह तमन्ना की कि माल महंगा हो जाए और इस ख़्याल से उसे रोक रखा था तो अल्लाह तआला उसके चालीस साल तक के नेक आमाल ज़ाया कर देगा।

(15) जिसने महंगा बेचने के लिए खाने-पीने की चीज़ों को चालीस दिन भी ज़ख़ीरा (इकट्ठा) किया तो वह अल्लाह से बे-ताल्लुक़ हो गया, यह कितनी बड़ी तबाही है।

शऊरे-सेहत

शऊरे-सेहत का मतलब सेहत के बारे में जानना है।

अच्छी सेहत हर इन्सान की ख़ुद अपनी ज़िम्मेदारी है। सेहत को कौन नहीं चाहता, लेकिन बहुत कम लोग ऐसे हैं जो इसके लिए कोशिश करते हैं। अगरचे हर जगह अस्पताल, डॉक्टर और दवाख़ाने वग़ैरह मौजूद हैं, लेकिन यह सब चीज़ें किसी को सेहत से लाभकर नहीं कर सकते, बल्कि इन्सान को चाहिए कि वह तन्दुरुस्त रहने का ख़ुद पुख़्ता इरादा करके सेहत के उसूलों पर अमल करें। डॉक्टर, हकीम तो आपको स्वास्थ्य रक्षा के मुताल्लिक़ ज़रूरी हिदायात दे सकते हैं और नफ़ा व नुक़सान से बाख़बर कर सकते हैं। लेकिन असल बात यह है कि उन हिदायात पर अमल भी किया जाए ताकि सेहतमंद रह सकें।

हर नौजवान के लिए ज़रूरी है कि हिफ़्ज़ाने सेहत का शऊर हासिल करे, क्योंकि सेहत की हिफ़ाज़त के लिए बीमारियों से सलह (एकता) कर लेना हलाकत है और हलाकत से समझौता करना अक़्लमंदी नहीं है। अपनी ज़िम्मेदारियों को क़ुबूल करके

सेहतबख़्श ज़िंदगी के लिए अपने हक़ को इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि तन्दुरुस्ती का फ़ायदा उठा सकें।

दुनिया में सैकड़ों आदमी हर रोज़ बीमार होते हैं, क्योंकि वह बीमारियों से बचने के लिए ज़रूरी एहतियाती तदाबीर (योजना) इख़्तियार नहीं करते। उन्हें यह एहसास तक नहीं होता कि कब सोना और कब जागना चाहिए। कौन-सी वर्ज़िश करना ज़रूरी है। नाश्ता किस वक़्त करना चाहिए और उसमें क्या कुछ होना चाहिए और किस माहौल में एक आदमी ख़ुशो-ख़ुर्रम रह सकता है।

जिस्मानी तौर पर कमज़ोर आदमी ऐसी मिसाली ज़िंदगी नहीं गुज़ार सकते जैसी कि सेहतमंद अफ़राद (अकेले) गुज़ारते हैं और कमज़ोर आदमी अमूमन ग़लत राहों पर चल निकलते हैं जो उन्हें और भी तबाही में डाल देते हैं। ज़िंदगी के मैदान में अब इन्सान ज़्यादा बेहतर दौड़ने पर मजबूर हैं। वह अपनी जिस्मानी और दिमाग़ी कुव्वतों को ज़्यादा सर्फ़ करता है। इसलिए यह ज़रूरी है कि अपनी ग़िज़ा को ऐसी बनाएं जो उसके जिस्मो-दिमाग़ की कुव्वतों को बहाल करती रहें और खोई कुव्वत को वापस लाने में मदद दे।

इसलिए आपको अपनी सेहत व तन्दुरुस्ती का ख़्याल रखना चाहिए।

मुस्कुराइए

इन्सान का चेहरा उसके ख़्यालात (विचार) का इज़हार कर देता है। हर शख़्स आपका चेहरा देखकर आपकी तबियत का अन्दाज़ा कर सकता है। आप अगर किसी से मिलते वक़्त ख़ुलूस और मुहब्बत का इज़हार करेंगे तो जवाब में वह शख़्स भी आपसे हार्दिक मुलाक़ात करेगा। आपकी मुस्कुराहट हर शख़्स के दिल में घर कर

लेगी और वह भी आपकी मुस्कुराहट से मुतास्सिर होकर मुस्कुरा देगा, लेकिन अगर आपका चेहरा बिगड़ा हुआ हो या ग़ुस्से की वजह से त्यौरी चढ़ी हुई हो तो कोई भी आपके पास नहीं आएगा।

अगर आप अपने दिल से कीना और बुग़्ज़ (ईर्ष्या) को निकाल दें तो इन्शाअल्लाह आप हर दिल में जगह पाएंगे। नुक्ताचीनी और ऐबजोई की आदत को भी छोड़ दें। अगर किसी में ऐब नज़र आए तो उसकी चश्म-पोशी करें (गुप्त रखें)। और दूसरों की ख़ूबियों की खूब दिल खोलकर दाद दें (प्रशंसा करें) तो फिर आप देखेंगे कि वह किस तरह आपसे मुहब्बत का इज़हार करते हैं। इस तरह दोस्ती बढ़ेगी और मुआशरे (समाज) में भी मुहब्बत और उख़्वत (भाईचारगी) फैलेगी।

अपने चेहरे को मुसीबतों और परेशानियों में भी ग़मनाक (उदास) न करें, क्योंकि रोनी सूरत को कोई पसंद नहीं करता, बल्कि दिल में लोग ख़ुश होंगे और आपकी मुसीबत और परेशानी का लुत्फ़ उठाएंगे। याद रखिए हर चीज़ को उसकी कल्पना ही अच्छा या बुरा बना देता है और ग़मों के मुताल्लिक़ सोचना ज़्यादा तकलीफ़देह होता है। किसी दानिशमंद (बुद्धिमान) का क़ौल (कहावत) है कि जब आप घर से निकलें तो आपके लबों पर मुस्कुराहट होनी चाहिए। दोस्तों का इस्तक़बाल (स्वागतम) मुस्कुराहट से कीजिए। ख़ुद भी ख़ुश रहिए और दूसरों को भी ख़ुश होने का मौक़ा दीजिए।

मुस्कुराहट के लिए कोई क़ीमत अदा नहीं करनी पड़ती, लेकिन उसके बहुत से फ़ायदे हैं—

(1) उसका पाने वाला मालामाल हो जाता है। मगर देने वाला मुफ़लिस (दीन) नहीं होता।

(2) जो बग़ैर मुस्कुराहट के ज़िंदा है वह ज़िंदों में शुमार

(गणना) नहीं होता, मुर्दों में शामिल हो जाता है।

(3) मुस्कुराहट दुनिया को मुसर्रत बख़्शती है और हर एक को दोस्त बनाने में मदद देती है।

(4) मियां-बीवी में अगर झगड़ा हो जाए तो मुस्कुराहट की एक लहर सब झगड़े को ख़त्म कर देती है।

(5) मुस्कुराहट न तो ख़रीदी जा सकती है, न उसकी भीख दी जा सकती है, न यह उधार मिल सकती है, न चोरी हो सकती है।

(6) जो मुस्कुराहट से फ़ायदा न उठाए वही नालायक़ है।

(7) अगर आप दुकानदार या सेल्समैन हैं तो मुस्कुराहट आपके कारोबार को दोबाला कर सकती है।

(8) अगर आप हरदिल अज़ीज़ बनना चाहते हैं तो होंठों पर हमेशा मुस्कुराहट रखिए।

गुफ़्तगू और मिठास

हमारी रोज़मर्रा की गुफ़्तगू (वार्तालाप) ज़िंदगी में बहुत अहमियत रखती हैं। गुफ़्तगू से ही किसी के किरदार का अन्दाज़ा लगाया जा सकता है। लिहाज़ा हर शख़्स को गुफ़्तगू में मुहतात (मध्यम) होना चाहिए, क्योंकि थोड़ी-सी बे-एहतियाती से सही गुफ़्तगू उसे दूसरों की नज़र में गिरा सकती है। इसलिए गुफ़्तगू के वक़्त निम्नलिखित बातों का ख़ास ख़्याल रखिए—

(1) गुफ़्तगू हमेशा मौक़ा और वक़्त की मुनासिब से कीजिए, क्योंकि बेवक़्त की बात आपकी क़द्र व क़ीमत घटा सकती है।

(2) गुफ़्तगू करते वक़्त सुनने वालों के जज़्बात व एहसानात को भी मद्देनज़र रखें।

(3) अपनी बात ही न कहते जाइए, बल्कि दूसरों को भी सुनने और उन्हें बात करने का मौक़ा दें।

(4) संक्षिप्त गुफ़्तगू ज़्यादा फ़ायदेमंद होती है।

(5) अपने ख़्यालात का इज़हार करने के लिए यथोचित अल्फ़ाज़ का इंतेख़ाब (चुनाव) कीजिए, क्योंकि मुनासिब अल्फ़ाज़, प्रभावी और चौंका देने वाले कलिमात (शब्द) और नपी-तुली बात आपका वक़ार बढ़ाएगी।

(6) तंज़िया (कटाक्षपूर्ण) वाक्यों से परहेज़ करें। इस तरह आपका मुख़ातिब (भेंटकर्ता) बदगुमान (अविश्वासी, संदेहशील) हो जाएगा।

(7) लहजे में नरमी, मतानत (दृढ़ता) और वक़ार का ख़्याल रखिए।

(8) जिससे आप मुख़ातिब हैं अगर उसे ख़ुश करना चाहते हैं

तो उसके लिए अच्छे जज़्बात का इज़हार करें।

(9) हंसमुख लोग बोझल गुफ़्तगू को पसंद नहीं करते।

(10) जाहिलों (अज्ञानों) और अनपढ़ों से ज़्यादा मुश्किल बातें न करें।

(11) अपने बड़ों के साथ गुफ़्तगू करते वक़्त उनके अदब (शिष्टता) का ख़्याल रखें।

रौशन और शादमां चेहरे

दुनिया में हर शख़्स की यह ख़्वाहिश होती है कि उसका चेहरा ख़ूबसूरत शादमा (प्रसन्न) और रोशन नज़र आए और उस मक़सद को हासिल करने के लिए हर शख़्स अपनी-अपनी समझ के मुताबिक़ काम लेता है। कुछ लोग क्रीम पाउडर और ख़ुशबूएं वग़ैरह ज़्यादा इस्तेमाल करते हैं। अगरचे बज़ाहिर इससे चेहरा ख़ूबसूरत नज़र आता है, लेकिन आहिस्ता-आहिस्ता चेहरे की जिल्द ख़राब होने लगती है और फिर क्रीम, पाउडर से भी बात नहीं बनती। कुछ सेहतो-तन्दुरुस्ती की तरफ़ ज़्यादा तवज्जोह देते हैं, ताकि ख़ून का दौरान ठीक रहे और चेहरे की जिल्द और रंगत में दिलकशी (आकर्षण) पैदा हो। यह तरीक़ा पहले से बहुत मुफ़ीद और यक़ीनी है और आपने देखा होगा कि एक सेहतमंद और तन्दुरुस्त शख़्स का चेहरा कुन्दन की तरह दमकता हुआ नज़र आता है। बशाशत (उत्साह) और शगुफ़्तगी (प्रफुल्लता) की लहरें खिलती हुई दिखाई देती हैं।

लेकिन हम आपको ऐसा नुस्ख़ा बताते हैं जिस पर कुछ ख़र्च नहीं आता और आपके चेहरे की रौनक़, और शादमानी उम्र के साथ-साथ घटने की बजाए बढ़ती जाएगी। बशर्ते कि आप नुस्ख़े को आज ही से इस्तेमाल करना शुरू कर दें और उम्र के किसी

हिस्से में उसे हरगिज़ तर्क न करें। इस नुस्ख़े की तफ़्सील (व्याख्या) निम्नलिखित है—

1. रोज़ाना सुबह-सुबह क़ुरआने मजीद की तिलावत करें, क्योंकि क़ुरआने-मजीद अल्लाह पाक का कलाम है और इसमें एक ऐसा नूर है जो आपके चेहरे को नूरानी बना देगा। चुनांचे तिलावते-क़ुरआने मजीद की बदौलत आपका चेहरा ऐसा रोशन और चमकदार हो जाएगा कि दुनिया का कोई पाउडर या ग़ाज़े वग़ैरह ऐसा नहीं कर सकता।

2. नमाज़ें बाक़ायदा पढ़ें और कसरत प्रचुरता से सजदे करें, क्योंकि हुज़ूर नबी अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया है कि इन्सान अपने रब के सबसे ज़्यादा क़रीब उस वक़्त होता है जब वह सजदे में होता है। चूंकि अल्लाह पाक नूर है और सजदे की बदौलत आदमी इस नूर से ज़्यादा क़रीब पहुंच जाता है। इसलिए जब बार-बार नूर के क़रीब पहुंचता रहता है तो रफ़्ता-रफ़्ता उसका अपना चेहरा नूरानी होने लगता है।

3. अपने दिल में कसरत (प्रचुरता) से अल्लाह को याद करते रहें, ताकि दिल अल्लाह की मुहब्बत से भर जाए, फिर जब अल्लाह की मुहब्बत का नूर आपके दिल को मुनव्वर (उजागर) कर देगा, तो आपका चेहरा ख़ुद-ब-ख़ुद मुनव्वर होने लगेगा। आपने देखा होगा कि बल्ब वग़ैरह जब रौशन होता है उसका शेड (ढ़क्कन) भी रोशन नज़र आता है। जब आपके दिल का बल्ब रौशन होगा तो आपका चेहरा जो उस का शेड है, यक़ीनन रौशन होगा।

4. अपने मां-बाप, बुज़ुर्गों, वलियों और नेक लोगों को मुहब्बत और एहतिराम से देखा करें। इससे आपका चेहरा रौशन होगा।

यह बातें हम आपको इसलिए बता रहे हैं कि आप अभी से इन पर अमल करें, ताकि आपके चेहरे जगमगाते हुए नज़र आएं।

याद रखिए अगर आपने नमाज़ और तिलावत को तर्क कर दिया, मां-बाप और बुज़ुर्गों की इज़्ज़त न की और अपने दिल में ख़ुदा की मुहब्बत की बजाय दुनिया के मोहब्बतों को जगह दीं, तो फिर ख़्वाह आप कितने ही पाउडर इस्तेमाल करें, आपके चेहरे पर नहूसत तारी (कष्टकारी लक्षण प्रगट) हो जाएगी और ज्यों-ज्यों आप उम्र में बढ़ते जाएंगे यह नहूसत भी बढ़ती रहेगी। हत्ता कि बुढ़ापे में आपका चेहरा बड़ा भयानक और ख़ौफ़नाक दिखाई देगा।

क्या आपने अपने इर्द-गिर्द में नहीं देखा है कि नेक लोग बुढ़ापे में भी भले मालूम होते है, जबकि ग़ाफ़िल (मूढ़) और बदकार लोगों को नफ़रत की निगाह से देखा जाता है। याद रखिए इबादत एक नूर है। रिज़्क़े हलाल उसका बुढ़ापा है। यह नूर चेहरे को रौशन करता है और उस पर मुसर्रत और शगुफ़्तगी की लहरें दौड़ाता है। ज़िंदगी की मुश्किलात का मुक़ाबला करने के लिए आपको अभी से इबादत का नूर हासिल करना चाहिए, ताकि उससे आपको शक्ति मिले और आप मुस्कुराते हुए हर मुश्किल का मर्दानावार मुक़ाबला कर सकें। आपके वालिदैन, ख़ानदान और क़ौमो-मुल्क को आप पर फ़ख़्र है।

सुकून और दुआ

आज दुनिया में हर शख़्स यह शिकायत करता हुआ मिलेगा कि उसे सुकून हासिल नहीं है। बेचैनी और घबराहट ने उसकी हड्डियां तक हिला दी हैं। उसे दिली ख़ुशी उपलब्ध नहीं है। बावजूद दौलत, शोहरत और हर क़िस्म का आराम हासिल होने के उसकी रूह बेचैन है, दिल उदास है, दिमाग़ परेशान है और वह हक़ीक़ी ख़ुशी व शादमानी से महरूम है।

आपने अख़बारों में अक्सर ऐसी दवाओं के इश्तिहार पढ़े होंगे

जो सुकून हासिल करने में बड़ी मुफ़ीद बताई जाती हैं, लेकिन यक़ीन जानिए यह सब ढोंग है। अगर सुकून दवाओं से हासिल किया जा सकता है तो फिर अमीर आदमियों को बेचैन और उदास होने की क्या ज़रूरत है। आपने अख़बारों और रिसालों में पढ़ा होगा कि यूरोप इतनी-सारी दवाइयों और दौलत के बावजूद अपने आदमियों को सुकून की एक लहर और हक़ीक़ी ख़ुशी की एक किरण देने से असमर्थ है वहां तलाक़ों की भरमार है, ख़ुदकशी का रुजहान ज़ोरों पर है, हिप्पी बनकर नौजवान, जंगलियों की तरह जंगलों में घूमते हैं। आप उन्हें देश-देश की ख़ाक छानते हुए पाएंगे यह भी सुकून की तलाश में मारे-मारे फिरते हैं। अय्याशियों और बदमाशियों की सीमा तक पहुंचने के बावजूद भी उनकी रूहें और दिमाग़ सदा परेशान हैं। इससे यह बात साबित होती है कि—

(1) सुकून ऐशो-इशरत से हासिल नहीं हो सकता।

(2) सुकून दवाईयों से हासिल नहीं हो सकता।

(3) सुकून नशा करने से हासिल नहीं हो सकता।

(4) सुकून आवारागर्दी और जिंसी आज़ादी से हासिल नहीं हो सकता।

(5) सुकून नाचने-गाने से हासिल नहीं हो सकता।

(6) सुकून औरतों का पीछा करने करने से हासिल नहीं हो सकता।

(7) सुकून दौलत के अम्बार लगाने से हासिल नहीं हो सकता।

(8) सुकून आदमी के आविष्कारक तरीक़ों से हासिल नहीं हो सकता।

फिर आख़िर सुकून किस तरह हासिल हो सकता?

इसका जवाब जानने से पहले यह जानना ज़रूरी है कि सुकून आख़िर है क्या?

आमतौर पर यह समझा जाता है कि ठाट-बाट से रहना, उम्दा खाना-पीना, दोस्त-अहबाब की मजालिसों का लुत्फ़ उठाना, नशाबाज़ी करना, राग-रंग का मज़ा लेना, औरतों से ऐशो-इशरत करना, सब सुकून का कारण हैं, लेकिन हक़ीक़त यह है कि इन तमाम बातो से जो राहत, ख़ुशी और लुत्फ़ व सुकून हासिल होता है, वह आरिज़ी (क्षणिक) है और जब यह हालात और माहौल तब्दील (बदल) हो जाते हैं तो सारा मज़ा जाता रहता है और इसके बजाय निदामत (पश्चाताप), थकाव और बेज़ारी (क्रोध) और बोरियत का एहसास रूह को कुचलने लगता है और सुकून की बजाय बेचैनी, उदासी, वहशत और घबराहट दिलो-दिमाग़ पर आधिपत्य कर लेती है।

सुकून दरअसल उस कैफ़ियत (दशा) का नाम है जो इन्सान को ख़ुशी या ग़म से इतना मुतास्सिर न होने दे कि उसके अख़्लाक़ व किरदार, रोज़मर्रा कारोबार और अंदाज़ो-अतवार कोई नुमायां अच्छी या बुरी तब्दीली वाक़्या हो जाए। मसलन दुख की हालत में ख़ुदावंद तआला को भी कोसना शुरू कर दे और ख़ुद को दुनिया का सबसे बदनसीब इन्सान समझने लगे या ख़ुशी के आलम में अख़्लाक़ी हुदूदो-क़यूद को फलांग कर अपने बंदा होने को भी भूल जाए, बल्कि ग़म और ख़ुशी दोनों में से कोई भी उसे कंपायमान न कर सके। मुग़लिया ख़ानदान के आख़री बादशाह बहादुर शाह जफ़र ने क्या ख़ूब कहा है—

'जफ़र' आदमी उसको न जानिए हो वह कैसा ही साहिबे-फ़हमो-ज़का, जिसे ऐश में यादे-ख़ुदा न रही जिसे तैश (क्रोध) में ख़ौफ़ ख़ुदा न रहा।

बस ऐश में यादे ख़ुदा और तैश में ख़ौफ़े-ख़ुदा का होना दरअसल सुकूने-क़ल्ब (दिली) की निशानी है।

सुकून को बर्बाद करने वाली चीज़ें कौन-कौन सी हैं ?

इसका जवाब क़ुरआने-मजीद ने इन अल्फ़ाज़ में किया है—

तर्जुमा (अनुवाद)—जिन लोगों ने कहा कि अल्लाह हमारा रब है और उस पर इस्तिक़ामत (दृढ़ता) दिखाई, उन्हें कोई ग़म और ख़ौफ़ न होगा।

गोया सुकून को बर्बाद करने वाली दो चीज़ें हैं—

(1) ग़म

(2) ख़ौफ़

ग़म से मुराद गुज़रे हुए ज़माने की नाकामियां, नामुरादियां, मायूसियां और दुख-दर्द होते हैं।

ख़ौफ़ का ताल्लुक़-मुस्तक़बिल से होता है कि ऐसा न हो जाए वैसा न हो जा जाए, कहीं यह वाक़या पेश न आ जाए, भेद खुल न जाए, हादसा न हो जाए वग़ैरह-वग़ैरह।

इन्सान के सुकून बर्बाद करने वाली सिर्फ़ ये दो चीज़ें हैं यानी ग़म और ख़ौफ़। अगर इन दोनों से निजात हासिल कर ली जाए तो फिर सुकून बर्बाद नहीं हो सकता। यानी गुज़रे हुए वाक़यात पर अफ़सोस करने या नाकामियों और महरूमियों का ग़म, दिल में पालते रहने को अगर तर्क कर दिया जाए और आने वाले वाक़यात से घबराने और ख़ौफ़ खाने की बजाय उनकी परवाह न की जाए, तो ग़म और ख़ौफ़, दोनों से निजात हासिल की जा सकती है, क्योंकि यह आसान बात नहीं है, क्योंकि आदमी एहसासात और जज़्बात का पुतला है। ज़रा-ज़रा सी बात उस पर असर करती है। इसलिए ग़म या ख़ौफ़ स मुतास्सिर होना क़ुदरती बात है, लेकिन उस प्रभाव को इस क़द्र शदीद न होने दिया जाए कि ग़म में सूख कर कांटा या खुशी में फूलकर कुप्पा बन जाएं और यह उस सूरत में मुमकिन है कि हम अल्लाह को अपना रब मानने का यक़ीन कामिल (दृढ़

निश्चय) पैदा करें, जिसका नतीजा यह होगा कि ग़म या ख़ौफ़ के मौक़े पर दिल से आवाज़ आएगी—

"घबराते क्यों हो, यह सब अल्लाह के हुक्म से है और अल्लाह मेहरबान है। उसके हर काम में हिकमत (कौशल) है। इस बात की मसलेहत (वास्तविकता) तुम्हारी समझ में आए या न आए, बहरहाल उसमें बेहतरी है। बस अल्लाह का शुक्र अदा करो और उस पर सब्र करो।"

यक़ीन जानिए यह आवाज़ ग़म और ख़ौफ़ की तमाम शिद्दत को तुरंत कम कर देगी। इस तरह गोया सुकून हासिल करना आसान हो जाएगा।

इस फार्मूले के साथ-साथ ख़ुदावंदे तआला ने एक और फ़ार्मूला बताया है, ताकि जब आदमी के अपने बनाये सारे फ़ार्मूले सुकून इकट्ठा करने में नाकाम हो जाएं तो ख़ुदावंदे तआला से रहनुमाई हासिल की जाए और उसके बताए हुए फ़ार्मूले पर अमल किया जाए।

ख़ुदावंदे तआला का बताया हुआ फ़ार्मूला यह है—

तर्जुमा—ख़बरदार रहो कि इतमिनाने क़ल्ब (दिली) अल्लाह के ज़िक्र में है।

यानी अगर अल्लाह को याद करते रहोगे तो तुम्हारा दिल मुतमईन (संतुष्ट) रहेगा। तुम्हें सुकून हासिल होगा। अल्लाह की याद दिल को सुकून बख़्शती है।

अल्लाह पाक का ज़िक्र करने के बहुत से तरीक़े हैं। नमाज़ अल्लाह का ज़िक्र है। क़ुरआने मजीद की तिलावत अल्लाह का ज़िक्र है। अल्लाह ने जिन बातों से मना किया है उनसे बाज़ रहना, अल्लाह का ज़िक्र है। अल्लाह के बताए हुए हराम तरीक़ों से बचना, अल्लाह का ज़िक्र है। ग़र्ज़ अल्लाह की याद और उसकी

इताअत और हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की पैरवी सब अल्लाह का ज़िक्र है। इसलिए नमाज़ पढ़ना, तिलावते-कुरआने मजीद करना सुकून हासिल करने का बेहतरीन ज़रिया हैं। हम इस सिलसिले में एक और भी तरीक़ा बताना ज़रूरी समझते हैं, जिसके लिए किसी ख़ास वक़्त, जगह और हालत की ज़रूरत नहीं होती और वह है दुआ।

जब घबराहट पैदा हो, बेचैनी तंग करे, उदासी पैदा हो जाए, घबराहट सवार हो जाए, किसी ग़म या फ़िक्र से जान हल्क़ान (क्लांत) होने लगे, किसी चीज़ की कमी महसूस हो, कोई शै (वस्तु) दरकार हो, ग़लती या गुनाह हो जाए। फ़ितना या फ़साद की आग भड़क उठे, ग़र्ज़ कुछ भी हो, आप दुआ मांगना शुरू कर दें। इसके लिए वुज़ू की ज़रूरत नहीं है। काबे की तरफ़ मुंह करने की ज़रूरत नहीं है, पाक होने या पाक कपड़े पहनने की ज़रूरत नहीं है। इसके लिए तो सिर्फ़ क़ल्बे मुज़तरिब यानी बेचैन दिल की ज़रूरत है। दिल जिस क़द्र ज़्यादा बेचैन होगा, दुआ उतनी जल्दी कुबूल होगी।

इसके अलावा ख़ुलूसे दिल से मांगी हुई दुआ, बेहद सुकून और राहत बख़्शती है। उम्मीदों को ज़िंदा व ताबिंदा (जाग्रत) करती है और ग़म व अन्दोह (दुख) को आपसे दूर ले जाती है।

बस दिल ही दिल में निहायत आज़िजी से उस मेहरबान और शफ़ीक़ (दोस्त) आक़ा और मालिक से दुआ मांगिए जो सब ख़ज़ानों का मालिक है, जो बेइंतिहा मेहरबान, जिसकी निगाह आपके दिल पर है, जो आंख की चोरी और दिल के खोट से वाक़िफ़ (परिचित) है।

आप लंबी दुआएं मांगिए या मुनाजातें पढ़ें। पुकारकर उससे कहें या दिल ही दिल में राज़ो-नियाज़ (गुप्त बातें) करते रहें। आप यक़ीन जानिए दुआ मांगते ही आपके दिल को अजीब सुरूर

(ख़ुशी) और सुकून महसूस होगा। ऐसा सुकून जो दुनियाभर की दौलत, राहत और ऐशो-इशरत के बावजूद भी हासिल नहीं हो सकता।

आप ज़िंदगी के तवील सफ़र पर रवाना हो रहे हैं, जहां क़दम-क़दम पर आपको आरज़ुएं तंग करेंगी, मुश्किलात आपका रास्ता रोकेंगी, नाकामयाबियां और परेशानियां आप पर हमलावर (आक्रामक) होंगी और ऐसे मौक़ों पर आप तरह-तरह की उलझनें महसूस करेंगे। इसलिए हमारा यह निष्कपट मशविरा है कि हर नाज़ुक मौक़े पर आप ख़ालिक़े-अकबर को याद करें। नम्रता से हाथ फैलाकर और गिड़गिड़ा कर अल्लाह पाक से दुआ मांगें। इन्शाअल्लाह आप कामयाब व कामरान होंगें। मायूसियां और मुसीबतें काफ़ूर (अदृश्य) हो जाएंगी और आप ख़ुद को ताज़ा दम पाएंगे। बिल्कुल ताज़ा दम जैसे अभी सफ़र पर रवाना हो रहे हैं।

हमारी दुआएं आपके साथ हैं। अल्लाह पाक आपको क़दम-क़दम पर कामयाबी, क़ुव्वत और ईमान अता फ़रमाए। आमीन (ख़ुदा ऐसा ही करे)।